Makrobiotik
oder
die Kunst
das
menschliche Leben
zu verlängern
von
D. Christoph Wilhelm Huseland,

Sübes Leben! Schöne freundsliche Gewohnhheit des Daseyns
und Wirkens! — von dir soll ich scheiden?

Görche.

In zwei Theilen.
Sechzer verbesserte Auflage.

Stuttgart,
bei A. F. Macklot.
1826.
Borrede.

Das menschliche Leben ist, physisch betrachtet, eine eigenthümliche, animalisch-chemische Operation, eine Erscheinung, durch die Konkurrenz vereinigter Naturkräfte und immer wechselnder Materien bewirkt. — Diese Operation muß, so wie jede andere physische, ihre bestimmten Gesetze, Grenzen und Dauer haben, in so fern sie von dem Maß der verleihenen Kräfte und Materie, ihrer Verwendung, und manchen anderen äußern und innern Umständen abhängt; — aber sie kann, so wie jede physische Operation, befördert oder gehindert, beschleunigt oder retardirt werden. — Durch Festsetzung richtiger Grundsätze über ihr Wesen und Bedürfnisse, und durch Erfahrung, lassen sich die Bedingungen bestimmen, unter welchen dieser Prozeß beschleunigt und verkürzt, oder retardirt und also verlängert werden kann; — es lassen sich hieraus Regeln der diätetischen und medizinischen Behandlung des Lebens, zur Verlängerung desselben, bauen, und es entsteht hieraus eine eigene Wissenschaft, die Makrobiotik, oder die Kunst
das Leben zu verlängern, die den Inhalt des gegen-
wärtigen Buchs ausmacht.

Man darf diese Kunst nicht mit der gewöhnli-
chen Medizin oder medizinischen Diätetik verwech-
seln; sie hat andere Zwecke, andere Mittel, andere
Grenzen. Der Zweck der Medizin ist Gesundheit,
der Makrobiotik hingegen langes Leben; die Mittel
der Medizin sind nur aus den gegenwärtigen Zustand
und dessen Veränderung berechnet, die der Makro-
biotik aber ausschließlich; dort ist es genug, wenn
man im Stande ist, die verlorne Gesundheit wieder
herzustellen; aber man fragt dabei nicht, ob durch
die Art, wie man die Gesundheit wieder herstellt,
das Leben im Ganzen verlängert oder verkürzt wird,
welches letztere bei manchen Methoden der Medizin
der Fall ist; die Medizin muß jede Krankheit als
sein Nebel anschen, daß nicht bald genug weggeschafft
werden kann, die Makrobiotik zeigt, daß manche
Krankheiten Verlängerungsmittel des Lebens wer-
den können; die Medizin sucht, durch fördernde und
andere Mittel, jeden Menschen auf den höchsten Grad
seiner physischen Vollkommenheit und Stärke zu er-
heben, die Makrobiotik aber zeigt, daß es auch hier
ein Maximum gibt, und daß ein zu weit getriebener
Grad von Stärkung das Mittel werden kann,
das Leben zu beschleunigen und folglich zu verkür-
gen; die praktische Medizin ist also, in Beziehung
auf die Makrobiotik, nur als eine Hülfswissenschaft zu betrachten, die einen Theil der Lebensfeinde, die Krankheiten, erkennen, verhütten und wegschaffen lehrt, die aber selbst dabei den höheren Gesetzen der Makrobiotik untergeordnet werden muß.

besseres Mittel, alt zu werden, sey, als zur zeichnen
zeit dauer zu lassen, zu schröpfen, zu purgiren u. s. f.

Es schien mir also nützlich und notig, die Bez
griffe über diesen wichtigen Gegenstand zu berichtig
en, und auf gewisse feste und einfache Grundsätze
zurückzuführen, wodurch diese Lehre Zusammenhang
und systematische Ordnung bekäme, die sie bisher
nicht hatte.

Seit acht Jahren ist dieser Gegenstand die Lieb
lingsbeschäftigung meiner Nebensünden gewesen,
und ich würde mich sehr freuen, wenn sie Andern
auch nur halb so viel Unterhaltung und Ruhe schaf
sen sollte, als sie mir verschafft hat. — Ja selbst in
den zeitherigen traurigen und menschenverschlingen
den Zeiten sand ich meine beste Tröstung und Aus
heiterung darin, an der Auffindung der Mittel zur
Verlängerung des Lebens zu arbeiten.

Mein Hauptzweck war zwar allerdings der, die
Lehre von der Kunst der Lebensverlängerung syste
matisch zu gründen, und die Mittel dazu anzuge
ben; aber unvermerkt bekam sie noch einige Neben-
zwecke, die ich hier anführen muß, um die Beur
theilung des Ganzen dadurch zu berichten. Ein-
mal nämlich schien mir dies der beste Weg zu seyn,
um mancher diätetischen Regel ein höheres Interesse
und allgemeinere Gültigkeit zu geben, weil ich im-

weniger ihm diese Einkleidung nehmen zu müssen, da sie dem Ganzen etwas mehr Annäherndes und Eindrückliches, genug etwas mehr vom mündlichen Vortrag zu geben schien.


Uebrigens will ich im voraus recht gern zugeben, daß manches anders, manches vollständiger, manches besser sein könnte. Ich bin zufrieden mit der süßen Ueberzeugung, die mir Niemand rauben wird, daß das wenigstens, was ich geschrieben habe, Nüßen stiften kann, ja gewiß Nüßen stiften wird.

Jena, im Julii 1796.

Vorrede
zur zweiten Auflage.

Das Publikum hat dieses Werk mit einer Güte und Theilnahme aufgenommen, die meine höchsten Erwartungen übertrifft hat, und die mir um so erfreulicher war, je vollkommener ich dadurch meinen Wunsch, Nüßen zu stiften, und die Summe von Glück auf Erden zu vermehren, zu erreichen

Jena, den 29. November 1797.

Borrede zur dritten Auflage.

Ich übergebe hier dieses Buch zum drittenmale dem Publikum, mit dem Wunsche, daß es fortfohre möge, Gutes zu wirken und Nüßen zu stiften, wie bisher.

Es war meine Pflicht, es abermals mit Aufmerksamkeit durchzugehen, und es vollkommener zu machen, und ich habe sie nach Möglichkeit erfüllt.

Im Wesentlichen zwar konnte ich nichts ändern, denn meine Grundsätze und Nebengebungen sind noch die nämlichen, die sie vor 18 Jahren waren, da ich dieses Buch zu schreiben anfing, und nach meiner Meinung werden die schon damals von mir ausgestellten Hauptideen von Reizung als Grundgesehe alles organischen Lebens, der damit unzertrennlich verbundenen Kräfthschöpfung und materiellen Aufreibung, der dadurch eben so notwendig werdenden Wiederer-

Was das Wort „Verlängerung des Lebens“ betrifft, was Einigen anstößig gewesen ist, so bitte ich zu bedenken, daß ja hierbei nicht von einer Lebensverlängerung über die Grenzen der Naturmöglichkeit hinaus die Rede ist, noch sehn kann, sondern nur bis zu dem äußeren Ziel derselben, und das man dies wohl mit eben dem Recht Verlängerung des Lebens nennen kann, als sich Federmaus das Gegentheil davon Verkürzung des Lebens zu nennen erlaubt.

Was die neuen Zusätze betrifft, so nenne ich unter
mehreren nur einige; werkwürdige Beispiele des höchsten Alters — vollständigere Uebersicht desselben nach dem Geschlecht, Lebensarten u. s. w. — die Bemerkungen über das Nachtbei-
lige der physischen und moralischen Weich-
llichkeit in der Jugend, und ein medizinis-
sches Tischbuch. — Auch habe ich den Text mög-
läst von ausländischen und technischen Wörtern ge-
renignt, und die unvermeidlichen erklärt.

Darf ich noch einen Wunsch bei dieser neuen Er-
scheinung beifügen, so ist es der, daß man doch das
Buch mehr als bisher zur Belehrung der Jugend
benützen möchte. — Es wurde ursprünglich für die
Jugend geschrieben; die Jugend ist der wahre Zeit-
punkt, um Lebensfeinde und Freunde kennen zu
lernen, Lebensdauer und Lebensglück zu gründen,
und eine dem angemessene Lebensweise einzuleiten.
Auch ist dies Buch so geschrieben, daß es ohne allen
Nachtheil jungen Leuten in die Hände gegeben, und
nicht bloß zum Besten ihrer physischen, sondern auch
ihrer moralischen Bildung gelesen werden kann. Nach
meiner Ueberzeugung ist der Zeitpunkt, vom 14ten
Jahre an der schicklichsste dazu, besonders um eine
gewisse Ausschweifung zu verhütten, für welche die
Warnung nachher gewöhnlich zu spät kommt.

Berlin, am 30. März 1805.

Es knüpft diese neue Durchsicht auf eine wunderbare Weise mein Alter an meine Jugend an, und diese dankvolle Nahrung ergreift meine Seele, wenn ich die Entstehung dieses Buchs und seinen, alle meine Erwartung übersteigenden Erfolg zusammenhalte. Vielleicht ist noch kein Buch so aus dem Innersten des Herzens hervorgegangen, als dieses; vielleicht ist noch nie ein Buch entstanden, mit so wenig Absicht eines zu schreiben. Von meiner ersten Jugend an erfüllte mich die Grundidee desselben; ich trug sie immer mit mir herum, und schon vom Jahre 1785 an war es meine tägliche Lieblingsbeschäfti-


Ihm allein sey Dank dafür! Möge Er es auch ferner segnen, und möge es fortfahren — auch wenn ich nicht mehr bin — Gutes zu wirken, Reinheit, Unschuld, Mäßigkeit, frommen Sinn, sowohl im Physischen als Geistigen, besonders in den Herzen der Jugend zu verbreiten, und dadurch nicht bloß auf ein gesundes und langes zeitliches Leben, sondern auch auf das Ewige heilbringend einzuwirken!

Berlin, den 27. October 1823.
Inhalt.

Theoretischer Theil.

I. Schicksale dieser Wissenschaft 5


II. Untersuchung der Lebenskraft und der Lebensdauer überhaupt 27


III. Lebensdauer der Pflanzen 55

Verschiedenheit der selben — Einfährige, zweiäährige, vielfährige — Erfahrungen über die Umstände, die dies bestimmen — Resultate daraus — Anwendung auf die Hauptprincipien der Lebensverlängerung — Wichtiger Einfluß der Züchtung und Kultur auf die Lebenslänge der Pflanzen.

IV. Lebensdauer der Thiere 69

Erfahrungen von Pflanzenkulturen — Würmern — Insecten — Metamorphose, ein wichtiges Lebens-
V. Lebensdauer der Menschen


VI. Resultate aus den Erfahrungen. Bestimmung des menschlichen Lebensziels

VII. Genauere Untersuchung des menschlichen Lebens, seiner Hauptmomente und des Einflusses seiner höheren und intellektuellen Vollkommenheit auf die Dauer desselben. 153.


VIII. Spezielle Grundlagen und Kennzeichen der Lebensdauer einzelner Menschen. 175.


IX. Prüfung verschiedener neuer Methoden zur Verlängerung des Lebens, und Feststellung der einzigen nützlichen und aus menschlichem Leben passenden Methode. 191.

Verlängerung durch Lebenselire, Goldstücken, Wunderreifen etc. — durch Abbärtung — durch...

Practischer Theil.

Erster Abschnitt.

Verkürzungsmittel des Lebens.

I. Schwächliche Erziehung — Verzärtelung — Ueberreizung — physische und moralische Weichlichkeit 227

II. Ausschweifungen in der Liebe — Verschwendung der Zungestraft — Duane, sowohl physische als geistige 250

III. Nebermaßige Anstrengung der Seelenkräfte 236

IV. Krankheiten — deren unvernünftige Behandlung — gewaltsame Todesarten — Trieb zum Selbstmord 242

V. Unreine Luft — das Zusammenwohnen der Menschen in großen Städten 248

VI. Unmaßigkeit im Essen und Trinken — die raffinierte Kochkunst — die geistigen Geräne 251

VII. Lebensverkürzende Seelestimulationen und Leidenchaften — Furcht vor dem Tode — unte Laune — allzu große Geschäftigkeit — Mässigung — Vernachlässigung — lange Weile 258

VIII. Ueberspannte Einbildungskraft — Krankheitseinbildung — Gipskünstler 269

IX. Gifte, sowohl physische, als contagiose 272

X. Das Alter — frühzeitige Inoculation desselben 299
Zweiter Abschnitt.

Verlängerungsmittel des Lebens.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kapitel</th>
<th>Seite</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>I. Gute physische Herkunft</td>
<td>505</td>
</tr>
<tr>
<td>II. Vernunftige physische Erziehung</td>
<td>511</td>
</tr>
<tr>
<td>III. Ehre und arbeitsfame Jugend - Vermeidung der Weichlichkeit</td>
<td>533</td>
</tr>
<tr>
<td>IV. Entlehnsamkeit von dem Genuss der physischen Liebe in der Jugend und außer der Zeit</td>
<td>536</td>
</tr>
<tr>
<td>V. Glücklicher Ehesstand</td>
<td>550</td>
</tr>
<tr>
<td>VI. Der Schlaf</td>
<td>558</td>
</tr>
<tr>
<td>VII. Körperliche Bewegung</td>
<td>566</td>
</tr>
<tr>
<td>VIII. Genuss der freien Luft - mäßige Temperatur der Wärme</td>
<td>569</td>
</tr>
<tr>
<td>IX. Das Land- und Gartenleben</td>
<td>573</td>
</tr>
<tr>
<td>X. Reisen</td>
<td>577</td>
</tr>
<tr>
<td>XI. Reinlichkeit und Haarkultur - Untersuchung, ob weibliche oder männliche Haarkleidung besser sey</td>
<td>382</td>
</tr>
<tr>
<td>XII. Gute Diät und Mäßigkeit im Essen und Trinken - Erhaltung der Zähne - Medizinisches Tischbuch</td>
<td>396</td>
</tr>
<tr>
<td>XIII. Ruhe der Seele - Zufriedenheit - Lebensverlängernde Gedankenimungen und Beschäftigungen - Wahrheit des Charakters</td>
<td>425</td>
</tr>
<tr>
<td>XIV. Angenehme und mäßig gewonnene Sinnes- und Gefühlssfreize</td>
<td>432</td>
</tr>
<tr>
<td>XV. Verhütung und vernünftige Behandlung der Krankheiten - Erkenntnis des schwächsten Theils und der verschiedenen Krankheitsanlagen und Behandlung derselben - gehöriger Gebrauch der Medizin und des Arztes - Haus- und Reiseapotheke</td>
<td>435</td>
</tr>
<tr>
<td>XVI. Reise in schönsten Lebenszeiten</td>
<td>471</td>
</tr>
<tr>
<td>XVII. Das Alter und seine gehörige Behandlung</td>
<td>480</td>
</tr>
<tr>
<td>XVIII. Kultur der geistigen und körperlichen Kräfte</td>
<td>485</td>
</tr>
<tr>
<td>XIX. Anwendung obiger Regeln auf die besonderen Temperamente, Constitutionen und Lebensarten der Menschen</td>
<td>488</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Theoretischer Theil.
Erste Vorlesung.
Schicksale dieser Wissenschaft.


wirlich beschäftigte dies Problem von jeher die
Menschenheit auf verschiedene Weise. Es war ein Lieb-
lingsgegenstand der scharfsinnigsten Köpfe, ein Zue-
melplaz der Schwärmer, und eine Hauptlockeife der
Charlatans und Betrüger, bei denen man von jeher
finden wird, daß es entweder Umgang mit Geistern,
odern Goldmacherkunst oder Verlängerung des Lebens
war, wodurch sie das größere Publikum angelen.
Es ist interessant und ein Beitrag zur Geschichte des
menschlichen Verstandes, zu sehen, auf wie mannig-
faltigen, sich oft ganz entgegengesetzten Wegen man
dies Gut zu erlangen hoffte, und da selbst in den
neuesten Zeiten die Cagliostro's und Mesmer's
wichtige Beiträge dazu geliefert haben, so glaube ich
Verzeihung zu erhalten, wenn ich eine kurze Uber-
icht der nach und nach vorgekommenen Lebensver-
längerungsmethoden voranstelle, ehe ich zu mei-
nem Hauptgegenstande übergehe.
Schon in den frühesten Zeiten, unter Ägyptern,
Griechen und Römern war diese Idee rege, und
schon damals verspür man in Ägypten, der Mutter so
mancher abenteuerlichen Ideen, auf künstliche und
unnatürliche Mittel zu diesem Zweck, wozu freilich
das durch Höhe und Ueberschwemmungen ungesunde
Clima Veranlassung geben mochte. Man glaubte die
Erhaltung des Lebens in Brechen und Schwißen
gesunden zu haben; es wurde allgemeine Sitte, alle
Monate wenigstens zwei Brechmittel zu nehmen,
und statt zu sagen, wie befindest du dich, fragte
man einander: Wie schwißest du?

Eine sonderbare Methode, das Leben im Alter zu verlängern, die sich ebenfalls aus den frühesten Zeiten herleitet, war die Gerocomic, die Gewohnheit, einen alten abgelebten Körper durch die nahe Atmosphäre frischer ausblühender Jugend zu verjüngen und zu erhalten. Das bekannteste Beispiel davon enthält die Geschichte des Königs David; aber man findet in den Schriften der Ärzte mehrere Spuren, daß es damals eine sehr gewöhnliche und beliebte Hülse des Alters war. Selbst in neueren Zeiten ist dieser Rat mit Nügen befolgt worden; der große Boerhave ließ einen alten Amsterdamer Bürgermeister zwischen zwei jungen Leuten schlafen,
und versichert, der Alte habe dadurch sichtbar an Munterkeit und Kräften zugenommen. Und gewiß, wenn man bedenkt, was der Lebensdunst frisch aufgeschnittenen Thiere aus gelähmte Glieder, was das Auslegen lebendiger Thiere aus schmerzhafte Uebel vermag, so scheint diese Methode nicht verwerthlich zu sein.

Höchst wahrscheinlich gründete sich auf diese Ideen der hohe Werth, den man bei Römern und Griechen auf das Anwenden eines reinen gesunden Athems sehe. Es gehört hierher eine alte Inschrift, die man im vorigen Jahrhundert zu Rom fand, und so lautet:

Aesculapio et Sanitati
L. Clodius Hermippus
Qui vixit Annos CXV. Dies V.
Puellarum Anhelitu
Quod etiam post mortem ejus
Non parum mirantur Physici.
Iam posteri, sic vitam ducite.

Dem Aeskulap und der Gesundheit
geweiht
von L. Clodium Hermippus
der 115 Jahr 5 Tage lebte
durch den Athem junger Mädchen u. s w.

Diese Inschrift mag nun acht seyn oder nicht; genug sie veranlaste noch zu Anfang des 18ten Jahrhunderts eine Schrift, worin ein Doctor Cohausen sehr gelehrt beweiset, dieser Hermippus seyn ein Waisenhaus-Vorscher oder Mädchenschulmeister zu
Nom gewesen, der beständig in dem Zirkel kleiner Mädchen gelebt, und eben dadurch sein Leben so weit verlängert habe. Er gibt daher den wohlmeinenden Nach, sich nur alle Morgen und Abende von kleinen unschuldigen Mädchen anhauchen zu lassen, und versichert zu sein, daß man dadurch zur Stärkung und Erhaltung der Lebenskräfte unglaublich viel beitragen werde, indem, selbst nach dem Auspruch der Adepten, in dem Hauche der Unschuld die erste Materie am reinsten enthalten wäre.

Aber am ergiebigsten an neuen und abenteuerlichen Ideen über diese Materie war jene tausendjährige Nacht des Mittelalters, wo Schwärmerei und Aberglauben alle reinen naturgemäßen Begriffe verkannten, wo zuerst der spekulative Müßiggang der Klosterr die und jene chemische und physiische Erfindung veranlafste; aber dieselben mehr zur Verwirrung als zur Ausbildung der Begriffe, mehr zur Beförderung des Aberglaubens als zur Berichtigung der Erkenntnis nützte. Diese Nacht ist’s, in der die monarchischen Geburten des menschlichen Geistes ausgebrütet, und jene abenteuerlichen Ideen von Beherung, Sympathie der Körper, Stein der Weisen, geheimen Kräften, Chakrawarte, Cabala, Universalmedizin u. f. w. in die Welt gesehst oder wenigstens ausgebildet wurden, die leider noch immer nicht außer Cours sind, und nur in veränderten und modernisirten Gezichten immer noch zur Verführung des Menschenge schlechts dienen. In dieser Geistesfinsternis erzeugte sich nun auch der Glaube, daß die
Erhaltung und Verlängerung des Lebens, die man zeichner als ein Geschenk der Natur auch durch die natürlichsten Mittel gesucht hatte, durch chemische Verwandlungen, durch Hülse der ersten Materie, die man in Distillirkolben gefangen zu haben meinete, durch Vermeidung böser Constellationen und ähnlichen Unsinn erhalten werden könnte. Es sey mir erlaubt, einige dieser an die Menschheit ergangenen Vorschläge, die, trotz ihrer Ungereimtheit, dennoch Glauben fanden, nahmhaft zu machen.

Einer der unverschämtesten Charlatans und hochprahlenden Lebensverlängerer war Theophrastus Paracelsus, oder, wie sein ganzer, ihm karakteristischer Name hieß, Philippus Aureolus Theophrastus Paracelsus Bombastus ab Hohenheim. Er war die halbe Welt durchreist, hatte aus allen Orten und Enden Rezepte und Wundermittel zusammengetragen, und besonders, was damals noch selten war, in den Bergwerken Kenntniss und Behandlung der Metalle studirt. Er fang seine Laufbahn damit an, alles niederzureißen, was bisher gelehrhert worden war, alle hohe Schulen mit der grössten Verachtung zu behandeln, sich als den ersten Philosophen und Arzt der Welt zu präsentiren, und heilig zu versichern, dass keine Krankheit sey, die er nicht heilen, kein Leben, das er nicht verlängern könne. Zur Probe seiner Insozial und des Tons, in dem die Charlatans des 15ten Jahrhunderts ihr Publikum anredeten, will ich nur den Anfang seines Hauptwerks anführen: „Ihr müsset mir
nach, ich nicht euch, ihr mir nach, Avicenna, Rhâ- 
,ßed, Galen, Mesue, mir nach und nicht ich euch,
,ihre von Paris, ihr von Montpellier, ihr von
,Schwaben, ihr von Meiffen, ihr von Köln, ihr
,von Wien, und was an der Donau und dem Rhein-
,ström liegt, ihr Inseln im Meer, du Italien, du
,Dalmatien, du Athen, du Griechen, du Araber,
,du Israelite, mir nach und nicht ich euch; Mein
,ist die Monarchie!" Man sieht, daß er nicht Un-
recht hatte, wenn er von sich sagt: „Von der Natur
,bin ich nicht subtil gesponnen; es ist auch nicht
,unsre Landesart, die wir unter Tannzapfen aus-
,wachsen." Aber er hatte die Gabe, seinen Unfug
,in einer so dunkeln und mystischen Sprache vorzu-
tragen, daß man die tiefsten Geheimnisse darin ah-
nete, und noch die und da darinnen suchte, und daß
,es wenigstens ganz unmöglich war, ihn zu widerle-
gen. Durch alles dies und durch die neuen und auffal-
lenden Wirkungen einiger chemischen Mittel, die er
,zu erst in die Medizin verpflanzte, machte er erstaun-
lische Sensation, und sein Ruf wurde so verbreitet,
,daß aus ganz Europa Schüler und Patienten zu ihm
,strömten, und daß selbst ein Erasmus sich ents-
,schließt konnte, ihn zu consultiren. Er starb im
,50sten Jahre, unerachtet er den Stein der Unsterb-
lieheit belaß, und wenn man diesen vegetabilischen
,Schwefel genauer untersucht, so findet man, daß er
,weiter nichts war, als ein higiges, dem Hofmanns-
chen Liquor gleiches Mittel.

Aber nicht genug, daß man die Chemie und die
Geheimnisse des Geisterreichs aufbot, um unsere Tage zu verlängern; selbst die Geisterne mussten dazu benutzt werden. Es wurde damals allgemeiner Glaube, daß der Einfluß der Geisterne (die man sich doch nicht ganz müßig denken konnte) Leben und Schicksale der Menschen regiere, daß jeder Planet und jede Constellation derselben der ganzen Existenz des darin erzeugten Wesens eine gewisse Richtung zum Bösen oder Guten geben könne, und daß folglich ein Astrolog nur die Stunde und Minute der Geburt zu wissen brauche, um das Temperament, die Geistesfähigkeiten, die Schicksale, die Krankheiten, die Art des Todes und auch den Tag desselben bestimmen zu können. — Dies war der Glaube nicht bloß des großen Hausens, sondern der größten, versündigsten und einsichtsvollsten Personen der damaligen Zeit, und es ist zum Erstaunen, wie lange und wie weit man daran hing, unerachtet es nicht an Beispiel schienen könnte, wo die Prophezeiung fehlgeschlug. Bischofe, hohe Geisterliche, berühmte Philosophen und Ärzte gaben sich mit dem Nativitätststell ab, man las sogar aus Universitäten Collegia darüber, so gut wie über die Puncturkunst und Cabala. Zum Beweise erlaube man mir ein paar Worte von dem berühmten Thurneisen, dem glänzendsten Phänomen dieser Art, und einem wirklich ausgezeichneten Menschen, zu sagen. Er lebte im 17ten Jahrhundert an dem kursächsischen Hofe zu Berlin, und war Leibarzt, Chemist, Nativitätsteller, Kalendernacher, Buchdrucker und Buchhändler, alles in einer Per-
... Seine Reputation in der Astrologie war so groß, daß fast in seinem angesehenen Hause in Deutschland, Polen, Ungarn, Dänemark, ja selbst in England ein Kind geboren wurde, wo man nicht sogleich einen Boten mit der Bestimmung der Geburtsstunde an ihn absendete. Es kamen oft acht, zehn bis zwölf solche Geburtsstunden auf einmal bei ihm an, und er wurde zuletz so überhäuft, daß er sich gehülften zu diesem Geschäft halten musste. Noch bestanden sich viele Bände solcher Anfragen auf der Bibliothek zu Berlin, in denen sogar Briefe von der Königin Elisabeth erscheinen. Außerdem schrieb er noch jährlich einen astrologischen Calender, in welchem nicht nur die Natur des Jahres überhaupt, sondern auch die Hauptbegebenheiten und die Tage desselben mit kurzen Werten oder Zeichen angegeben waren. Freilich ließerte er gewöhnlich die Auslegung erst das Jahr darnach; doch findet man auch Beispiele, daß er sich durch Geld und gute Worte bewegen ließ, dieselbe im voraus mitzuteilen. Und be- wundern muß man, was die Kunst der unbestimmten prophetischen Diction und die Gesäßigkeit des Zufalls thun können; der Calender erhielt sich über 20 Jahre, hatte reissenden Abgang, und verschaffte, nebst andern Charlutanerien, dem Verfasser ein Vermögen von einigen hunderttausend Gulden.

Aber wie konnte man in einer Kunst, die dem Leben der Menschen so bestimmte und unvermeidliche Grenzen setzte, Mittel zur Verlängerung desselben finden? Dies geschah auf folgende sinnreiche Art:
Man nahm an, daß eben so wie jeder Mensch unter dem Einfluß eines gewissen Gestirns stande, eben so habe auch jeder andere Körper, Pflanzen, Thiere, sogar ganze Länder und einzelne Häuser, ein jegliches sein eignes Gestirn, von dem es regiert wurde, und besonders war zwischen den Planeten und Metallen ein genauer Zusammenhang und Sympathie. Sobald man also wüßte, von welchen Constellationen und Gestirnen das Unglück und die Krankheiten eines Menschen herrührten, so hatte er weiter nichts nöthig, als sich lanter solcher Speisen, Getränke und Wohnungen zu bedienen, die von den entgegengesetzten Planeten beherrscht wurden. Dies gab eine ganz neue Diätetik, aber freilich von ganz anderer Art als jene griechische. Kam nun ein Tag vor, der durch seine besonders unglückliche Constellation eine schwere Krankheit u. dergl. fürchten ließ, so begab man sich an einen Ort, der unter einem freundlichen Gestirn stand, oder man nahm solche Nahrungsmittel und Arzneien zu sich, die unter der Protection eines guten Gestirns den Einfluß des bösen zu nichte machen *). Aus eben diesem Grunde hoffte man die

*) Marsillus Ficinus ermahnte damals in seiner Abhandlung über Verlängerung des Lebens alle vorsichtige Leute, alte 7 Jahre einen Sterndenker um Rath zu fragen, um sich über die etwa in den folgenden 7 Jahren drohenden Gefahren Nachricht einzuholen, und vorzüglich die Mittel der heil. drei Könige, Gold, Weihrauch und Myrrhe zu respectiren und gehörig zu gebrauchen. — M. Pausa dedizirte im Jahr 1470 dem Rathe zu Leips...
Verlängerung des Lebens durch Talismans und Amulete. Weil die Metalle mit den Planeten in genauester Verbindung standen, so war es genug, einen Talisman an sich zu tragen, der unter gewissen Constellationen aus passenden Metallen geschmolzen, gegossen und geprägt war, um sich die ganze Kraft und Protection des damit verbundenen Planeten eigen zu machen. Man hatte also nicht nur Talismans, die die Krankheiten eines Planeten abwendeten, sondern auch Talismans für alle astralische Krankheiten, ja auch solche, die durch eine besondere Vermischung verschiedener Metalle und eigene Künste bei Schmelzung derselben die wunderbare Kraft erhielten, den ganzen Einfluß einer ungünstlichen Geburtsstunde aufzuheben, zu Ehrenstelen zu befördern, und in Handels- und Heirathsgeschäften gute Dienste zu leisten. — War Mars im Zeichen des Scorpions darauf geprägt, und sie in dieser Constellation gegossen, so machten sie siegreich und unverwundbar im Kriege, und die deutschen Soldaten waren von dieser Idee so eingenommen, daß von einer Niederlage derselben in Frankreich ein französischer Schriftsteller erzählt, man habe bei allen Todten und Gefangenen Amulete am Halse hängend.

... zu Lebzeiten des Herrn, was vor allem, wenn man über die günstigen und ungünstigen Aspecen des Herrn, nicht einmal 7 Jahre auf der Erde zu sein solle, weil deshalb Saturn, ein böser feindseliger Planet, herrschte.

Je unregelmäßter und verworrender die damaligen Begriffe waren, desto schätzbarer muß uns das Un­ denken eines Mannes seyn, der sich glücklich aus­ denselben herauszuwinden und die Kunst, sein Leben zu verlängern, auf dem Wege der Natur und der Mäßigkeit zu finden wusste. Cornaro, der Italiener, war's, der durch die einfachste und strengste Diät, und durch eine beispiellose Beharrlichkeit in derselben, sich ein glückliches und hohes Alter ver­schaßte, das ihm reichliche Belohnung seiner Entla­ gung, und der Nachwelt ein lehrreiches Beispiel gab. Nicht ohne Theilnahme und freudiges Mitgefühl kann man den drei und achtzigjährigen Greis die Geschichte seines Lebens und seiner Erhaltung be­
— 17 —

schreiben, und alle die Heiterkeit und Zufriedenheit preisen hören, die er seiner Lebensart verdankt. Er hatte bis in sein 40tes Jahr ein schweizerisches Leben geführt, war beständig krank an Koliken, Gliederschmerzen und Fieber, und kam durch lehrener endlich dahin, daß ihm seine Ärzte versicherten, er werde nicht viel über zwei Monate mehr leben, alle Arzneien seyen vergebens, und daß einzige Mittel für ihn sey eine sparsame Diät. Er folgte diesem Rath, bemerkte schon nach einigen Tagen Besserung, und nach Verlauf eines Jahres war er nicht nur völlig hergestellt, sondern gesunder als er je in seinem Leben gewesen war. Er beschloß also, sich noch mehr einzuschränken, und schlechterdings nicht mehr zu genießen, als was zur Subsistenz unentbehrlich wäre, und so nahm er denn 60 ganzer Jahre hindurch täglich nicht mehr als 24 Loth Speise (alles mit eingeschlossen) und 26 Loth Getränk zu sich. Dabei vermied er auch starke Erhitzungen, Erkältungen und Leidenschaften, und durch diese sich immer gleiche gemäßigte Diät erhielt nicht nur sein Körper, sondern auch die Seele ein so bestimmtes Gleichgewicht, daß nichts ihn erschüttern konnte. In seinem hohen Alter verlor er einen wichtigen Prozeß, worüber sich zwei seiner Brüder zu Tode grämten, er blieb gelassen und gesund; er wurde mit dem Wagen umgeworfen, und von den Pferden geschleift, daß er Arm und Fuß ausrenkte; er ließ sie wieder einrichten, und ohne sonst etwas zu brauchen, war er in kurzem wieder hergestellt. — Aber am merkwürdigsten
und beweisend, wie gefährlich die geringste Abwei-
chung von einer langen Gewohnheit werden kann, 
war folgenderes. Als er 80 Jahr alt war, drangen 
seine Freunde in ihn, doch nun, da sein Alter mehr 
Unterstützung brauchte, seiner Nahrung etwas zuzu-
sehen. Er sah zwar wohl ein, daß mit der allgemei-
nen Abnahme der Kräfte auch die Verminderung 
abnehmen, und man im Alter die Nahrung eher 
vermehren als vermindern müßte. Doch gab er nach, 
und erhöhte seine Speise auf 28 und sein Getränk 
auf 32 Lott. „Kaum hatte ich,” sagt er selbst, 
„diese Lebensart 10 Tage fortgesetzt, als ich anfing, 
„statt meiner vorigen Munterkeit und Fröhlichkeit, 
„kleinmütig, verdrossen, mir und Andern lästig zu 
„werden. Am 12ten Tage überfiel mich ein Schmerz 
„in der Seite, der 24 Stunden anhielt, und nun 
„erfolgte ein Fieber, das 35 Tage in solcher Stärke 
„fortdauerte, daß man an meinem Leben zweifelte. 
„Aber durch Gottes Gnade und meine vorige Diät 
„erholte ich mich wieder, und genieße nun in mei-
„nen 83sten Jahren den muntersten Leibes- und See-
„lenzustand. Ich steige von der Erde auf mein 
„Pferd, ich flettre steile Anhöhen hinauf, und habe 
„erst kürzlich ein Lustspiel voll von unschuldiger 
„Freude und Scherz geschrieben. Wenn ich von mei-
„nen Privatgeschäften oder aus dem Senat nach 
„Hause komme, so finde ich 11 Enkel, deren Aufer-
„ziehung, Zeitvertreib und Gesänge die Freude mei-
„nes Alters sind. Oft singe ich selbst mit ihnen, 
„denn meine Stimme ist jetzt klarer und stärker,
„als sie je in meiner Jugend war, und ich weiß
„nichts von den Beschwerden und den mürischen
„und ungenießbaren Launen, die so oft das Looß
„des Alters sind.“ In dieser glücklichen Stimmung
erreichte er das hundertste Jahr, aber sein Beispiel
ist ohne Nachfolge geblieben *).

Es war eine Zeit, wo man in Frankreich den
Wert des Bluts so wenig zu kennen schien, daß
man König Ludwig XIII. in den letzten zehn Monaten
seines Lebens 47mal zur Ader ließ, und ihm noch
überdies 215 Purganzen und 210 Lavements gab,
und gerade da suchte man durch einen ganz entgegeengesetzten Prozeß, durch Einfüllung eines frischen
jungen Bluts in die Aderen, das leben der Menschen
tzu verjüngen, zu verlängern, und incurable Krank-
heiten zu heilen. Man nannte dies Transfusion,
und die Methode war diese, daß man zwei Blut-
adern öffnete, und vermittelst eines Nöhrchens das
Blut aus der Pulsader eines andern lebenden Ge-
schöpfes in die eine leitete, während man durch die
andere Aderöffnung das alte Blut auslaufen ließ.
Man hatte in England einige glückliche Versuche an
Tieren gemacht, und wirklich einigen alten Lahmen
und tauben Geschöpfen, Schafen, Kälbern und Pfer-
den, durch die Anfüllung mit dem Blut eines jungen

*) Auch würde ich recht sehr bitten, ehe man diese Diät
im strengsten Sinne anfinge, erst seinen Arzt zu consul-
tieren. Denn nicht jedem ist es heilsam, die Abstinent
so weit zu treiben.
Thiers, Gehör, Beweglichkeit und Wunderkeit wenigstens auf einige Zeit wieder verschafft; ja man unternahm es, durchsichtige Geschöpfe durch das Blut eines wilden grausamen Geschöpfes kühn zu machen. Hierdurch ausgemuntert, trug man kein Bedenken, auch Menschen auf diese Weise zu restaurieren. Dr. Denis und Niva zu Paris waren wirklich so glücklich, einen jungen Menschen, der an einer unheilbaren Schlaffsucht litt (in der man ihm gleichfalls zornal zur Ader gelassen hatte), durch die Anfüllung mit Lammblut, und einen Bahnsinnigen durch die Verfauung seines Bluts mit Kalbsblut völlig herzustellen. Aber da man nur die unheilbarsten und elendesten Menschen dazu nahm, so trug sich's bald zu, daß einige unter der Operation starben, und seitdem hat es Niemand wieder gewagt. Doch ist sie an Thieren auch hier in Jena sehr glücklich ausgeführt worden; und in der That sollte sie nicht ganz verworfen werden; denn, obwohl das eingelassene fremde Blut in kurzem in das unfrige verwandelt werden muß, und also zur Verjüngung und Verlängerung des Lebens nicht viel davon zu hoffen sein möchte, so müßte doch bei gewissen Krankheiten, besonders der Seele und des Nervensystems, der plötzliche ungewohnte Eindruck eines neuen Bluts auf die edelsten Lebensorgane, eine große und heilsame Revolution bewirken können.

Selbst der große Raco, dessen Genie alles Wissen umfaßte, und der dem so lange irre geführten menschlichen Geiste zuerst die Bahn vorzeichnete, die
stande erneue und verjunge. — Das Wahre, was in diesen Ideen liegt, ist nicht zu verkennen; und mit einigen Modifikationen würden sie immer anwendbar sein.


Besonders verdient die Erscheinung des Magnetismus in dieser Sammlung noch einige Erwähnung. Ein herunter gekommener und unbedeutender, aber schwärmerischer und wahrscheinlich nur sowohl von unsichtbaren Kräften, als von unsichtbaren Obern geleiteter Arzt, Meßmer, fiel endlich aus den Gedanken, künstliche Magnete zu machen, und diese als souveraine Mittel gegen eine Menge Krankheiten,
Lähmung, Gichtfälle, Jahnweh, Kopfweh u. dgl. zu verkaufen. Da er merkte, daß dies glückte, so ging er weiter, und versicherte, daß er nun gar keine künstliche Magnete mehr nöthig hätte, sondern daß er selbst der große Magnet sein, der die Welt magnetisiren sollte. — Seine eigne Person war so mit magnetischer Kraft angesüßt, daß er durch Berührung, durch Ausstreckung seines Fingers, ja durch bloßes Anschauen dieselbe Andern mittheilen zu können versicherte. Er führte wirkliche Beispiele von Personen an, die durch Berührungen von ihm, ja durch seine bloßen Blicke versicherten, Empfindungen bekommen zu haben, als wenn man sie mit einem Stock oder mit einem Eisen geschlagen hätte. Diese sonderbare Kraft nannte er nun animalischen Magnetismus, und vereinigte unter dieser seltsamen Benennung alles, was der Menschheit am meisten am Herzen liegt, Weisheit, Leben und Gesundheit, die er dadurch nach Belieben mittheilen und verbreiten konnte.

Da man das Unwesen nicht länger in Wien dulden wollte, so ging er nach Paris, und hier nahm es nun erst seinen rechten Anfang. Er hatte erstaunlichen Zulauf; alles wollte von ihm geheilt seyn, alles wollte einen Theil seiner Kraft mitgetheilt haben, um auch Wunder wirken zu können. Er errichtete eigene geheime Gesellschaften, wo ein jeder Novize 100 Louisd’or erlegen mußte, und äußerte endlich ganz laut, daß er der Mann sey, den die Vorsehung zum großen Erneuerungsgeschäfte der so
sichtbar hinwirkenden menschlichen Natur erwählt
habe. Zum Beweis will ich Ihnen nur folgenden
Zuruf mittheilen, den er durch einen seiner Apostel,
den Pater Hervier, an's Publikum ergeben ließ.
,,Seht eine Entdeckung, die dem Menschengeschlecht
,unschädliche Vortheile und ihrem Erfinder ewigen
,Ruhm bringt! Seht eine allgemeine Revolu-
,tion! Andere Menschen werden die Erde bewoh-
,nen; sie werden durch keine Schwachheiten in ihrer
,Laufbahn ausgehalten werden, und unse're Nebel nur
,aus der Erzählung kennen! Die Mütter werden
,weniger von den Gefahren der Schwangerschaft und
,den Schmerzen der Geburt leiden, werden stärkere
,Kinder zur Welt bringen, die die Tätigkeit, Ener-
,gie und Anmut der Urwelt erhalten werden.
,Die Tiere und Pflanzen, gleich empfindlich für die
,magnetische Kraft, werden frei von Krankheiten
,seyn; die Herden werden sich leichter vermehren,
,die Gewächse in unsern Gärten werden mehr Kräfte
,haben und die Bäume schönere Früchte geben; der
,menschliche Geist, im Reiz dieses Wesens, wird
,vielleicht der Natur noch wunderbarere Wirkungen
,gebieten. — Wer kann wissen, wie weit sich sein
,Einfluß erstrecken wird?"

Man sollte meinen, einen Traum aus dem tai-
sendjährigen Reiche zu hören. Und diese ganz pom-
posição Versprechungen und Aussichten verschwanden
plötzlich, als eine Commission, an deren Spitze
Franklin stand, das Wesen des Magnetismus ge-
nauer untersuchte. — Der Nebel verschwand, und es

Um die nämliche Zeit erschien Dr. Graham mit seinem celestial bed, einem Bette, welches die wunderbare Eigenschaft haben sollte, den darin Liegenden mit neuer Lebenskraft zu imprägniren, und inssonderheit die Procreationkraft bis zu dem gewünschten Ziel zu erhöhen. Aber dies wunderbare himmlische Bett hat selbst so wenig Lebensdauer gehabt, daß es sehr bald unter den Händen unverbesserlicher Gläubiger sein Ende fand, und stückweise in einer öffentlichen Auction versteigert wurde, bei welcher Gelegenheit sich's dann zeigte, daß das ganze Geheimnis in einer Verbindung von electricischen Einstromungen und den concentrirten Wirkungen sinnlicher Reize, wohltuender Düfte, der Töne der Harmonica u. s. w. bestand, wodurch zwar wohl eine Nacht voll erhöhter Sinnesleichtigkeit und Lebensgenuß, aber auch eine deso schnellere Verschöpfung der Lebenskraft und gewisse Verkürzung des Lebens bewirkt werden mußte.

Fast schien es, als wolle man jene Idee ganz den Charlatans überlassen, um so mehr, da der ausgesetzte Gusel, Makrob.
klärter Theil sich für die Unmöglichkeit dieser Erfindung dadurch entschädigte, daß er die Länge des Lebens nicht in der Zahl der Tage, sondern in dem Gebrauch und Genüß desselben fand.

Da aber dies doch unmöglich für einerlei gelten kann, und da sich in neueren Zeiten unsere Einsichten in die Natur des organischen Lebens und der dazu nötigen Bedingungen so sehr vervollkommnet und berichtigt haben, so ist es wohl der Mühe wert, diese bessern Kenntnisse zur Entwicklung eines so wichtigen Gegenstandes zu verarbeiten, und die Methode, das Leben zu verlängern, so auf die Prinzipien der animalischen Physik zu gründen, daß nicht allein eine bestimmtere Richtschnur des Lebens daraus entsthe, sondern auch, was kein unwichtiger Nebennutzen sein wird, dieser Gegenstand inskünstige den Schwärmen und Betrügern unbrauchbar gemacht werde, die bekanntlich ihr Wesen in einem scientischen Gebiet nur so lange treiben können, als es noch nicht durch die Fackel gründlicher Untersuchung erleuchtet ist.
Zweite Vorlesung.
Untersuchung der Lebenskraft und der Lebensdauer überhaupt.


Das Erste, worauf es uns bei Verlängerung des Lebens ankommt, muß wohl nähere Kenntniss der Natur des Lebens und besonders der Lebenskraft, der Grundursache alles Lebens, sein.

Sollte es denn gar nicht möglich sein, die innere Natur jener heiligen Flamme etwas genauer zu erforschen, und daraus das, was sie nähren, das, was sie schwächen kann, zu erkennen? — Ich fühle ganz, was ich bei dieser Untersuchung wage. Es ist das Allerheiligste der Natur, dem ich mich nähere, und nur zu viel sind der Beispiele, wo der zu kühne Forscher geblendet und beschmitzt zurückkehrte, und wo selbst ihr innigster Vertrauter, Haller, ausritten mußte:

Ins Inn're der Natur bringt kein erschaffner Geist.
Aber dennoch darf dies uns nicht abfrecken. Die Natur bleibt immer eine gültige Mutter, sie liebt und belohnt den, der sie sucht, und ist es uns gleich nicht allemal möglich, das vielleicht zu hoch gesteckte
ziel unseres Strebens zu erreichen, so können wir
doch gewiß seh'n, aus dem Wege schon so viel Neues
und Interessantes zu finden, daß und schon der Ver-
such, ihr näher zu kommen, reichlich belohnt wird. —
Nur hüte man sich, mit zu raschen übermütigen
Schräten auf sie einzudringen. Unser Sinn sei of-
sen, rein, gelehrt, unser Gang vorsichtig und im-
mer aufmerksam, Täuschungen der Phantasie und
der Sinne zu vermeiden, und unser Weg sei der
sichere, wenn gleich nicht der bequemste, Weg der
Erfahrung und bescheidenen Prüfung — nicht der
flug füner Hypothesen, der gewöhnlich zulezt der
Welt nur zeigt, daß wir weiter Friedrich hatten. —
Auf diesem Wege sind wir am sichersten, das Schick-
sal jener Philosophen zu vermeiden, von welchen
Baco sehr passend sagt: „Sie werden zu Nachteilen,
,die nur im Dunkel ihrer Träumereien sehen, aber
„im LICHT der Erfahrung erblinben, und gerade das
„am wenigsten wahrnehmen können, was am hell-
„sten ist.“ Auf diesem Wege und in dieser Geistes-
stimung sind seit dieses großen Mannes Zeiten die
Freunde der Natur ihr näher gekommen, als jemals
vorher, sind Entdeckungen ihrer tiefsten Geheimnisse,
Bewilligungen ihrer verborgenen Kräfte gemacht
worden, die unser Zeitalter in Erstaunen setzen, und
die noch die Nachwelt bewundern wird. Auf diesem
Wege ist es möglich geworden, selbst ohne daß in-
nere Weisen der Dinge zu erkennen, dennoch durch
unermüdetes Forschen ihre Eigenschaften und Kräfte
so genau abzuwägen und zu ergründen, daß wir sie
wenigstens praktisch kennen und benützen. So ist dem menschlichen Geiste gelungen, selbst unbekannte Wesen zu beherrschen, und nach seinem Willen und zu seinem Gebrauch zu leiten. Die magnetische und elektrische Kraft, sind beides Wesen, die sogar unser Sinnen sich entsiehen, und deren Natur uns vielleicht ewig unerschöpflich bleiben wird, und dennoch haben wir sie uns so dienstbar gemacht, daß die eine uns auf der See den Weg zeigen, die andere die Nachtlampe am Bett anzünden muß.

Vielleicht gelingt es mir auch in gegenwärtiger Untersuchung ihr näher zu kommen, und ich glaube, daß dazu folgende Behandlung die schicklichste sein wird: erstens die Begriffe von Leben und Lebenskraft genauer zu bestimmen, und ihre Eigenschaften festzulegen, sodann über die Dauer des Lebens überhaupt, und in verschiedenen organischen Körpern insbesondere, die Natur zu befragen, Beispiele zu sammeln und zu vergleichen, und aus den Umständen und Lagen, in welchen das Leben eines Geschöpfes längere oder kürzere Dauer hat, Schlüsse auf die wahrscheinlichsten Ursachen des langen oder kurzen Lebens überhaupt zu ziehen. Und diesen Voraussetzungen wird sich das Problem, ob und wie menschliches Leben zu verlängern sei, am befriedigendsten und vernünftigsten auflosen lassen.

Was ist Leben und Lebenskraft? — Diese Fragen gehören unter die vielen ähnlichen, die uns bei Untersuchung der Natur aufstoßen. Sie scheinen leicht, betreffen die gewöhnlichsten alltäglichen Erz-
scheinungen, und sind dennoch so schwer zu beantworten. Wo der Philosoph das Wort Kraft braucht, da kann man sich immer darauf verlassen, daß er in Verlegenheit ist, denn er erklärt eine Sache durch ein Wort, das selbst noch ein Rätsel ist; — denn wer hat noch je mit dem Worte Kraft einen deutlichen Begriff verbinden können? Auf diese Weise sind eine unzählige Menge Kräfte, die Schwerkraft, Attractionskraft, electriche, magnetische Kraft u. s. w. in die Physik gekommen, die alle im Grunde nichts bedeuten, als das X in der Algebra, die unbekannte Größe, die wir suchen. Indes wir müssen nun einmal Bezeichnungen für Dinge haben, deren Existenz unlänglich, aber ihr Wesen unbegreiflich ist, und man erlaube mir also auch hier sie zu gebrauchen, unerachtet dadurch noch nicht einmal entschieden wird, ob es eine eigene Materie, oder nur eine Eigenschaft der Materie, eine erhöhte Thätigkeit der Natur ist, was wir Lebenskraft nennen.

Unsreitig gehört die Lebenskraft unter die allgemeinsten, unbegreiflichsten und gewaltigsten Kräfte der Natur. Sie erschult, sie bewegt alles, sie ist höchst wahrcheinlich die Grundquelle, aus dem alle übrigen Kräfte der physischen, vorzüglich organischen, Welt stießen. Sie ist’s, die alles hervorbringt, erhält, erneuert, durch die die Schöpfung nach so manchem Tausende von Jahren noch jeden Frühling mit eben der Pracht und Frische hervorgeht, als das erstmal, da sie aus der Hand ihres Schöpfers kam. Sie ist unerschöpflich, unendlich, — ein wahrer ewi-

Durch genauere Beobachtung ihrer Erscheinungen in der organischen Welt lassen sich folgende Eigenschaften und Gesetze derselben bestimmen:

1) Die Lebenskraft ist die feinste, durchdringendste, unsichtbareste Thätigkeit der Natur, die wir bis jetzt kennen. Sie übertrifft darin sogar das Licht, die elektrische und magnetische Kraft, mit denen sie übrigens am nächsten verwandt zu sehr scheint.

2) Unerachtet sie alles durchdringt, so gibt es doch gewisse Modifikationen der Materie, zu denen sie eine größere Verwandtschaft zu haben scheint als zu andern. Sie verbindet sich daher inniger und in größerer Menge mit ihnen, und wird ihnen gleichsam eigen. Diese Modifikation der Materie nennen wir die organische Verbindung und Struktur der Bestandtheile, und die Körper, die sie besitzen, organi-
sche Körperl — Pflanzen und Thiere. Diese organische Structur scheint in einer gewissen Lage und Richtung der feinsten Theilchen zu bestehen, und wir äußern hier aus eine merkwürdige Ähnlichkeit der Lebenskraft mit der magnetischen Kraft, indem auch diese durch einen Schlag, der in gewisser Richtung auf ein Stück Eisen gesucht wird und die innere Lage der feinsten Bestandtheile ändert, sogleich erweitert und durch eine entgegengesetzte Erschütterung wieder ausgeboben werden kann. Daß wenigstens die organische Structur nicht in dem feinsten faserartigen Gewebe liegt, sieht man am Ei, wo davon keine Spur zu finden, und dennoch organisches Leben gegenwärtig ist.

5) Sie kann in einem freien und gebundenen Zustand existiren, und hat darin viel Ähnlichkeit mit dem Feuerwesen und der elektrischen Kraft. So wie diese in einem Körper wohnen können, ohne sich an irgend eine Art zu äußern, bis sie durch einen angesessenen Reiz in Wirksamkeit versezt werden, eben so kann die Lebenskraft in einem organischen Körper lange im gebundenen Zustand wohnen, ohne sich durch etwas anderes, als seine Erhaltung und Verhütung seiner Auflösung, anzudeuten. Man hat davon erstaunliche Beispiele. — Ein Saamenkorn kann aus diese Art Jahre, ein Ei mehrere Monate lang, ein gebundenes Leben behalten; es verdunstet nicht, es verdicht nicht, und der bloße Reiz der Wärme kann das gebundene Leben frei machen, und entwickeltes reges Leben hervorbringen. Ja selbst das schon ent-
wickelte organische Leben kann auf diese Art unterbrochen und gebunden werden, aber dennoch in diesem Zustande einige Zeit fortgehen und die ihm anvertraute Organisation erhalten, wovon uns besonders die Pflanzen und Pflanzenhiere höchst merkwürdige Beispiele liefern.


5) Sie gibt jedem Körper, den sie erfüllt, einen ganz eigenthümlichen Charakter, ein ganz spezifisches Verhältnis zur übrigen Körpervelt. Sie theilt ihm nämlich ertücht die Fähigkeit mit, Eindrücke als Reize zu empfinden (sie zu percipiren) und darauf auf eine ganz eigenthümliche Weise zurückzuwirken (zu reagiren); und zweitens entzieht sie ihn zum Theil den allgemeinen physischen und chemischen Gesetzen der todtener Natur, so daß man also mit Recht sagen kann: durch den Beitritt der Lebenskraft wird ein Körper aus der mechanischen und chemischen Welt in eine neue, die organische oder belebte, verseht. Hier


6) Die Lebenskraft ist das größte Erhaltungsmittel des Körpers, den sie bewohnt. Nicht genug, daß sie die ganze Organisation bindet und zusammen hält; so widersteht sie auch sehr kräftig den zerstörenden Einstüßen der übrigen Naturkräfte, in sofern sie aus chemischen Gesetzen beruhen, die sie aufzubehren, wenigstens zu modifiziren vermag. Ich rechne hierher vorzüglich die Wirkungen der Kälte, der Verwitterung, des Frosts. — Kein lebendiges
Wesen faulk; es gehört immer erst Schwächung oder Vernichtung der Lebenskraft dazu, um Fäulnis möglich zu machen. Selbst in ihrem gebundenen unwirksamen Zustand vermag sie Fäulnis abzuhalten. Kein Ei, so lange noch Lebenskraft darin ist, kein Saamenform, keine eingesponnene Haupe, kein Scheintodter fault, und es ist ein wahres Wunderwerk, wie sie Körper, die eine so starke Neigung zur Fäulnis haben, wie eben der menschliche, 60 — 80 — ja 100 Jahre dafür schützen kann. — Aber auch der zweiten Art von Destruction, der Verwitterung, die endlich alles, selbst die härtesten Körper anfößset und zersaffen macht, widersteht sie durch ihre bindende Eigenschaft. — Und eben so der gefährlichen Entziehung der Feuerheilchen, dem Frost. Kein lebender Körper erfrüht, das heisst, so lange seine Lebenskraft noch wirkt, kann ihm der Frost nichts anhaben. Mitten in den Eisgebirgen des Südg. und Nordpols, wo die ganze Natur erstarrt zu sein scheint, sieht man lebendige Geschöpfe, sogar Menschen, die nichts von dem allgemeinen Frost leiden *). Und dies gilt ebenfalls nicht bloß von ihrem unwirksamen,

wieder belebt zu werden, oder sie feiern ihre Auferstehung in der Gestalt des schönsten Grases, der lieblichsten Blumen, beginnen auf diese Art von neunen den großen Lebenszirkel organischer Wesen, und sind durch einige Metamorphosen vielleicht ein Jahr danach wieder Bestandtheile eines eben so vollkommenen menschlichen Wesens, als das war, mit dem sie zu verweisen schienen. Ihr scheinbarer Tod war also nur der Wechsel zu einem neuen Leben, und die Lebenskraft verläßt einen Körper nur, um sich bald vollkommener wieder damit verbinden zu können.

8) Die Lebenskraft kann durch gewisse Einwirkungen geschwächt, ja ganz aufgehoben, durch andere durch Lift, gestärkt, genährt werden. Unter die sie verzichtenden gehört vorzüglich die Kälte, der Hauptfeind alles Lebens. Zwar ein mäßiger Grad von Kälte kann in so fern stärkend sein, indem er die Lebenskraft concentrirt, und ihre Verschwendung hindert; aber es ist seine positive, sondern negative Stärkung, und ein hoher Grad von Kälte verschwindet sie ganz. In der Kälte kann keine Lebensentwicklung geschehen, kein Ei ausgebüttet werden, kein Saamenform feinen.

Ferner gehören hieher gewisse Erschütterungen, die theils durch Vernichtung der Lebenskraft, theils durch eine nachtheilige Veränderung der inneren organisichen Lage der Theilchen zu wirken scheinen. So entzieht ein heftiger electrischer Schlag, oder der Blitz, der Pflanzen- und Thierwelt augenblicklich die Lebenskraft, ohne daß man oft die geringste
Verleihung der Organe entdecken kann. So können, besonders bei vollkommenen Geschöpfen, Seelenerschütterungen, heftiges Schrecken oder Freude, die Lebenskraft augenblicklich ausheben.

Endlich gibt es noch gewisse physische Potenzen, die äußerst schwächerende, ja vernichtend auf sie wirken, und die wir daher gewöhnlich Gifte nennen, z. B. das sanfte Contagium, das Kirschchlorbeewasser, das wesentliche Oel der bitter Mandeln u. dgl.

Aber nun erübrigen auch Wesen von entgegengesetzter Art, die eine gewisse Freundschaft und Verwandtschaft zur Lebenskraft haben, sie erwecken, ermuntern, ja höchst wahrscheinlich ihr eine sein Nahrung geben können. Diese sind vorzüglich Licht, Wärme, Luft und Wasser, vier Himmelsgaben, die man mit Recht die Freunde und Schutzgeister alles Lebens nennen kann.

Kerker verschlossener Personen beweist. — Ja, ich glaube nicht zu viel zu sagen, wenn ich behaupte: Organisches Leben ist nur in der Influenz des Lichtes, und also wahrscheinlich durch dieselbe möglich, denn in den Eingeweiden der Erde, in den tiefsten Höhlungen, wo ewige Nacht wohnt, äußert sich nur das, was wir unorganisches Leben nennen. Hier athmet nichts, hier empfindet nichts; das Einzige, was man etwa noch antrifft, sind einige Arten von Schimmel oder Steinmoos, der erste unvollkommene Grad von Vegetation; und sogar da zeigt sich, daß diese Vegetation meistens nur an oder bei verfaultem Holzwerk entstehe. Also muß auch da der Keim organisichen Lebens erst durch Holz und Wasser hinunter gebracht, oder lebenszerzeugende Faulnis hervorgebracht werden, welche außerdem in diesen Abgründen nicht existirt.

Wärme in mehr oder minderem Grade, und es ist eine höchst wichtige unzer trennliche Verbindung zwischen beiden. Wärme gibt Leben, und Leben entwickelt auch wiederum Wärme, und es ist oft schwer zu bestimmen, welches Ursach und welches Folge ist.

lung des Lebens; sie nährt den kleinsten Funken des noch übrigen Lebens, facht ihn an, und bringt ihn nach und nach zur Flamme.

Die dritte wichtigste Nahrung des Lebens ist Luft. Wir finden kein Wesen, das ganz ohne Luft leben könnte, und bei den meisten folgt auf Entziehung derselben sehr bald, oft augenblicklich, der Tod. Und was ihren Einfluß am sichtbarsten macht, ist, daß die atemholenden Thiere weit reicher an Lebenskraft sind und sie in vollkommenerm Grade besitzen, als die nichtathmenden. Vorzüglich scheint die dephostatische, oder Feuerluft (Sauerstoffgas), derjenige Bestandtheil unserer Atmosphäre zu sein, der zunächst und am kräftigsten die Lebenskraft nährt, und man hat in neueren Zeiten, wo uns unsre wunderhafte Chemie dieselbe rein darzulegen gelehrt hat, durch das Einathmen derselben ein allgemeines Gefühl von Erfrischung und Ermunterung bemerkt.

Die Grundlage dieser Feuer- oder Lebensluft nennt die Chemiker den Sauerstoff (Oxygene), und dieser Bestandtheil ist es eigentlich, der das Belebende in der Luft enthält, und beim Atemholen in das Blut übergeht. — Auch das Wasser gehört in so fern zu den Lebensfreunden, als es auch Sauerstoff enthält, und zu den unentbehrlichen Lebensbedingungen, als ohne Flüssigkeit keine Neuerung des Lebens möglich ist.

Ich glaube also mit Recht behaupten zu können, daß Licht, Wärme, reine Luft und Wasser die wahren eigenthümlichen Nahrungs- und Erhaltungsz

Löffel Reischleim, nach und nach stärkere Nahrung, und so wurde seine Gesundheit, obwohl langsam, wieder hergestellt. — Aber merkwürdig war es, daß, so lange er faßte und matt war, sein eingebildeter Stand, sein Wahnswahn verschwunden war, und er sich bei seinem gewöhnlichen Namen nennen ließ; sobald er aber durch Essen seine Kräfte wieder erlangte, kehrte auch das ganze Gesagte ungereimter Ideen wieder zurück *)

9) Es gibt noch ein Schwächungs- oder Vermin- 
derungsmitteh der Lebenkraft, was in ihr selbst liegt, 
nämlich der Verlust durch Aeusserung der Kraft. Bei 
jeder Aeusserung derselben geschieht eine Entziehung 
von Kraft, und wenn diese Aeusserungen zu stark 
oder zu anhaltend fortgesetzt werden, so kann völlige 
Erschöpfung die Folge sein. Dies zeigt sich schon bei 
der gewöhnlichen Erfahrung, daß wir durch Anstreng- 
gungen derselben beim Gehen, Denken u. f. m. müd 
werden. Noch deutlicher aber zeigt sich’s bei den 
neueren galvanischen Versuchen, wo man nach dem 
Tode einen noch lebenden Muskel und Nerven durch 
Metallbelegung reizt. Wiederholt man den Reiz oft 
und stark, so wird die Kraft bald, geschieht es lang-

kung, bis ich zuletzt den Galvanismus anwendete. Dies-
ser brachte zwar anfangs, als er durch die Herzigrube 
und Rückgrat geleitet wurde, keine Veränderung hervor. 
Als aber der eine Pol in die Herzigrube und der andere 
ins Öhr gebracht wurde, war der Erfolg bewunderens- 
würdig. Die bisher ruhenden Gesichtsmuskeln zogen sich 
zum Ausdruck des höchsten Schmerzes zusammen, die 
härterige Leichenfarbe des Gesichts bekam Röthe, die 
geschlossenen Augen öffneten sich, sie richtete sich seit sechs 
Wochen zum ersten Mal auf, und rief: Vater, Vater — 
der erste Laut, den man in der ganzen Zeit von ihr ge-
hört hatte. — Sie blieb nun von dem Augenblick an bei 
Bewußtsein, fing wieder an Nahrung zu sich zu neh-
men und sich allmählich daran zu gewöhnen, bekam wie-
der Kräfte und den vollkommenen Gebrauch ihrer Gli-
der, und ward völlig hergestellt.
famer, so wird sie später erschöpft, und selbst, wenn sie erschöpft scheint, kann man dadurch, daß man einige Zeit die Reizungen unterläßt, neue Aussammlung und neue Aeusserungen derselben bewirken. Dadurch entsteht also ein neues negatives Stärkungsmittel, nämlich die Ruhe, die unterlassene Aeusserung. Dadurch kann sie sich sammeln, und wirklich vermehren.

10) Die nächsten Wirkungen der Lebenskraft sind nicht bloß, Eindrücke als Reize zu perzipiren und darauf zurück zu wirken, sondern auch die Bestandtheile, die dem Körper zugeführt werden, in die organische Natur umzuvandeln (d. h. sie nach organischen Gesetzen zu verbinden), und ihnen auch die Form und Structur zu geben, die der Zweck des Organismus erfordert (d. h. die plastische Kraft, Reproductionskraft, Bildungstrieb).

11) Die Lebenskraft erfüllt alle Theile des organischen belebten Körpers, sowohl feste als flüssige, äußert sich aber nach Verschiedenheit der Organe auf verschiedene Weise, in der Nervensächer durch Sensibilität, in der Muskelsächer durch Irritabilität u. s. f. Dies gescheht einige Zeit sichtbar und zunehmend, und wir nennen es Generation, Wachsthum — so lange, bis der organische Körper den ihm bestimmten Grad von Vollkommenheit erreicht hat. Aber diese bildende schaffende Kraft hört deswegen nun nicht auf zu wirken, sondern das, was vorher Wachsthum war, wird nun beständige Erneuerung, und diese immerwährende Reproduction
ist eines der wichtigsten Erhaltungsmittel der Ge- 
schöpfe.

Dies sey genug von dem Wesen dieser Wunder-
kraft. Nun wird es uns leichter seyn, über das Ver-
hältnis dieser Kraft zum Leben selbst, über das, was 
eigentlich Leben heisst, und die Dauer desselben, 
etwas Bestimmteres zu sagen.

Leben eines organischen Wesens heisst der freie 
werksame Zustand jener Kraft, und die damit unzer-
trennlich verbundene Regsamkeit und Wirksamkeit 
der Organe. — Lebenskraft ist also nur Vermögen, 
Leben selbst Handlung. — Jedes Leben ist folglich 
eine fortlaufende Operation von Kraftäußerungen 
und organischen Anstrengungen. Dieser Prozeß hat 
also nothwendig eine beständige Consumtion oder 
Aufreibung der Kraft und der Organe zur unmittel-
baren Folge, und diese erfordert wieder eine bestän-
dige Ersehungen beider, wann das Licht fortduern 
soll. Man kann also den Prozeß des Lebens als ei-
nen beständigen Consumtionsprozeß ansehen, und 
sein Wesentliches in einer beständigen Aufschränkung 
und Wiedererséhung unserer selbst bestimmen. Man 
hat schon oft das Leben mit einer Flamme verglichen, 
und wirklich ist es ganz einerlei Operation. Zerstö-
rende und schaffende Kräfte sind in unaufhörlicher 
Thätigkeit in einem beständigen Kampf in uns, und 
ejeder Augenblick unserer Existenz ist ein sonderbares 
Gemisch von Vernichtung und neuer Schöpfung. So 
lange die Lebenskraft noch ihre erste Frischheit und 
Energie besitzt, werden die lebenden schaffenden Kräfte
die Oberhand behalten, und in diesem Streite sogar noch ein Nebeneinander für sie bleiben; der Körper wird also wachsen und sich vervollkommnen. Nach und nach werden sie ins Gleichgewicht kommen, und die Consumption wird mit der Regeneration in so gleichem Verhältniß stehen, daß nun der Körper weder zu- noch abnimmt. Endlich aber mit Verminderung der Lebenskraft und Abnützung der Organe wird die Consumption die Regeneration zu übertreffen anfangen, und es wird Abnahme, Degradation, zuletzt gänzliche Ablösung die unaustastbare Folge sein. — Dies ist's, was wir auch durchgängig finden. Jedes Geschöpf hat drei Perioden, Wachstum, Stillestand, Abnahme.


Genug, die Lebensdauer eines Geschoßes wird Hufel, Makrob.
sich verhalten, wie die Summe der ihm angeborenen Lebenskräfte, die mehrere oder weniger Festigkeit seiner Organe, die schnellere oder langsamere Consumtion, und die vollkommene oder unvollkommene Restauration. — Und alle Ideen von Lebensverlängерung, so wie alle dazu vorgeschlagenen oder noch vorzuschlagenden Mittel, lassen sich unter diese vier Clasfen bringen, und nach diesen Grundsätzen beurtheilen.

Hieraus lassen sich mehrere lehrreiche Folgerungen ziehen, und außerdem dunkle Fragen beantworten, von denen ich hier nur einige vorläufig anzeigen will.

einzelnen Individuen mehr oder weniger nähern. —
Aber diese Consumption kann beschleunigt oder retardiert werden, es können günstige oder ungünstige, zerstörende oder erhaltende Umstände Einfluß daraus haben, und daraus folgt dann, daß, troh jener natürlichen Bestimmung, das Ziel dennoch verrückt werden kann.

Nun läßt sich auch schon im Allgemeinen die Frage beantworten: Ist Verlängerung des Lebens möglich? Sie ist es allerdings, aber nicht durch Sauermittel und Goldtincturen, auch nicht in so fern, daß man die uns zugeteilte Summe und Capacität von Lebenskräften zu vermehren und die ganze Bestimmung der Natur zu verändern hoffen könnte, sondern nur durch gehörige Rücksicht auf die angegebenen vier Punkte, auf denen eigentlich Dauer des Lebens beruht: Stärkung der Lebenskraft und der Organe, Retardation der Consumption, und Beförderung und Erleichterung der Wiedererschaffung oder Regeneration. — Je mehr also Rührung, Kleidung, Lebensart, Clima, selbst künstliche Mittel, diesen Erfordernissen ein Genüge thun, desto mehr werden sie zur Verlängerung des Lebens wirken; je mehr sie diesen entgegen arbeiten, desto mehr werden sie die Dauer der Existenz verkürzen.

Vorzüglich verdient hier noch das, was ich Retardation der Lebensconsumtion nenne, als in meinen Augen das wichtigste Verlängerungsmittel des Lebens, einige Betrachtung. Wenn wir uns eine gewisse Summe von Lebenskräften und Orga-
nen, die gleichsam unsern Lebensfonds ausmachen, 
denken, und das Leben in der Consumtion derselben 
besteht, so kann durch eine stärkere Anstrengung der 
Organe und die damit verbundene schnellere Anfrei-
bung, jener Fonds natürlich schneller, durch einen 
mäßigern Gebrauch hingegen langsamer ausgehört 
werden. Derjenige, der in einem Tage noch einmal 
so viel Lebenskraft verzehrt, als ein Anderer, wird 
auch in halb so viel Zeit mit seinem Vorrath von 
Lebenskraft fertig sein, und Organe, die man noch 
einmal so stark braucht, werden auch noch einmal so 
bald abgenutzt und unbrauchbar sein. Die Energie 
des Lebens wird also mit seiner Dauer im umgekehr-
ten Verhältniß stehen, oder je mehr ein Wesen in-
tensiv lebt, desto mehr wird sein Leben an Extension 
verlieren. — Der Ausdruck, geschwind leben, der 
jezt so wie die Sache gewöhnlich worden ist, ist 
also vollkommen richtig. Man kann allerdings den 
Prozeß der Lebensconsumtion, sie mag nun im Hand-
deln oder Genießen bestehen, geschwinder oder langs-
amer machen, also geschwind und langsam leben. 
Ich werde in der Folge das eine durch das Wort 
intensives Leben, das andere durch extensives 
bezeichnen. Diese Wahrheit bestätigt sich nicht bloß 
bei dem Menschen, sondern durch die ganze Natur. 
Je weniger intensiv das Leben eines Wesens ist, desto 
länger dauert es. Man vermehre durch Wärme, 
Düngung, künstliche Mittel, das intensive Leben ei-
er Pflanze, sie wird schneller, vollkommener sich ent-
wickeln, aber auch sehr bald vergehen. — Selbst ein
Geschöpf, was von Natur einen großen Reichtum von Lebenskraft besitzt, wird, wenn sein Leben sehr intensiv wirksam ist, von kürzerer Dauer sein, als eins, das an sich viel ärmer an Lebenskraft ist, aber von Natur ein weniger intensives Leben hat. So ist's z. B. gewiß, daß die höheren Clasen der Thiere ungleich mehr Reichtum und Vollkommenheit der Lebenskraft besitzen, als die Pflanzen, und dennoch lebt ein Baum wohl hundertmal länger, als das lebensvolle Pferd, weil das Leben des Baums intensiv schwächer ist. — Auf diese Weise können sogar schwächende Umstände, wenn sie nur die intensive Wirksamkeit des Lebens mindern, Mittel zur Verlängerung desselben werden; hingegen lebensstärkende und erweckende Einflüsse, wenn sie die innere Regsamkeit zu sehr vermehren, der Dauer desselben schaden, und man sieht schon hieraus, wie eine sehr starke Gesundheit ein Hinderungsmittel der Dauer, und eine gewisse Art von Schwächlichkeit das beste Beförderungsmittel des langen Lebens werden kann, und daß die Diät und die Mittel zur Verlängerung des Lebens nicht ganz die nämlichen sein können, die man unter dem Namen starkende versteht. — Die Natur selbst gibt uns hierin die beste Anleitung, indem sie mit der Existenz jedes vollkommenen Geschöpfes eine gewisse Veranstaltung verwebt hat, die den Strom seiner Lebensconsumtion aufzuhalten und dadurch die zu schnelle Aufreibung zu verhüten vermag. Ich meine den Schlaf, ein Zustand, der sich bei allen Geschöpfen vollkommener Art findet,
eine äußerst weise Veranstaltung, deren Hauptbe-
dimmung Regulirung und Retardation der Lebens-
consumtion, genug das ist, was der Pendel dem
Uhrwerk. — Die Zeit des Schlafs ist nichts als eine
Pause des intensiven Lebens, ein scheinbarer Verlust
desselben; aber eben in dieser Pause, in dieser Unter-
brechung seiner Wirksamkeit, liegt das größte Mit-
tel zur Verlängerung desselben. Eine 12 — 16stün-
dige ununterbrochene Dauer des intensiven Lebens
bei Menschen bringt schon einen so reissenden Strom
der Consumtion hervor, das sich ein schneller Puls,
eine Art von allgemeinem Fieber (das sogenannte
tägliche Abendfieber) einstellt. Jezt kommt der Schlaf
dazu Hülfe, versehzt ihn in einen mehr passiven Zu-
stand, und nach einer solchen 7 bis 8stündigen Pause
ist der verzehrende Strom der Lebensconsumtion so
gut unterbrochen, das Verlorene so schön wieder erz-
seh, das nun Pulschlag und alle Bewegungen wie-
der langsam und regelmäßig geschehen, und alles
wieder den ruhigen Gang geht *). — Daher ver-
mag nichts so schnell uns aufzureiben und zu zerstö-
ren, als lange dauernde Schlaflosigkeit. — Selbst die
Resters des Pflanzenreichs, die Bäume, würden,
ohne den jährlichen Winterschlaf, ihr Leben nicht so
hoch bringen **). —

* ) Darum schlafen alte Leute weniger, weil bei ihnen das
intensive Leben, die Lebensconsumtion, schwach ist, und
weniger Erteilung braucht.

**) In bei mancher Pflanze finden wir wirklich etwas,
was sich mit dem täglichen Schlaf der Menschen von-
kommen vergleichen läßt. Sie legen alle Abende ihre Blätter aneinander oder senken sie nieder, die Blüthen verschließen sich, und das ganze Umweltliche verräth einen Zustand von Ruhe und Eingesogenheit. Man hat dies der Kühltung und Abendfreudigkeit zuschreiben wollen, aber es geschieht auch im Gewächshaus. Andere haben es für eine Folge der Dunkelheit gehalten, aber manche schließen sich im Sommer schon Nachmittags 6 Uhr. Ja das Tragopogon luteum schließt sich schon früh um 9 Uhr, und diese Pflanze schneidet sich also mit den Nachtthieren und Vögeln der animalischen Welt vergleichen, die bei Nacht nur munter sind, und bei Tage schlafen. — Ja fast jede Erunde des Tages hat eine Pflanze, die sich da schlief, und daraus gründet sich die Pflanzenuhr.

---

**Dritte Vorlesung.**

**Lebensdauer der Pflanzen.**

Verschiedenheit derselben — Einfjährige, zweijährige, vierjährige — Erfahrungen über die Umstände, die dies bestimmen — Resultate daraus — Anwendung auf die Hauptheprinzipien der Lebensverlängerung — Wichtiger Einfluß der Züchtung und Kultur auf die Lebensdauer der Pflanzen.

Es sei mir nun erlaubt, zur Bestätigung oder Prüfung des Gesagten einen Blick auf alle Clasen der organisierten Welt zu wenden, und die Belege zu meinen Behauptungen auszuwählen. Hierbei werden wir zugleich Gelegenheit haben, die wichtigsten Nebenumstände kennen zu lernen, die auf Verlänge-
runge oder Verkürzung des Lebens Einfluß haben. —


Dennoch lassen sie sich alle, nach ihrer Lebensdauer, in drei Hauptklassen bringen, einjährige, oder eigentlich nur halbjährige, die im Frühling entschlagen und im Herbst sterben, zweijährige, die am Ende des zweiten Jahres sterben, und endlich vierjährige, deren Dauer länger, von vier Jahren bis zu 1000, ist.

Selbst bei denen, welche nur ein oder zwei Jahre leben, finden wir einen merklichen Unterschied. Die, welche kalter, geruch- und geschmacklosen Natur sind, leben unter gleichen Umständen nicht so lange, als die starkwüchsenden balsamischen, und mehr weitenllichen Del und Geist enthaltenden. 3. B. Laccuk, Waizen, Roggen, Gerste und alle Getreidearten leben nie länger als ein Jahr; hingegen Thymian, Poley, Isop, Melisse, Wermuth, Majoran, Salbei u. s. w. können zwei und noch mehr Jahre fortleben.


Das höchste Alter erreichen die größten, stark
sten und festesten Bäume, die Eiche, Linde, Buche, Kastanie, Ulme, Ahorn, Platane, die Zeder, der Delbaum, die Palme, der Maulbeerbaum, der Bao-
hab *). — Man kann mit Gewißheit behaupten, das einige Zedern des Libanon, der berühmte Kast-
stanienbaum di centi cavalli in Sicilien, und mehr-
rere heilige Eichen, unter denen schon die alten Deut-
schen ihre Andacht hatten, ihr Alter aus 1000 und
mehrere Jahre gebracht haben. Sie sind die ehr-
würdigsten, die einzigen noch lebenden Zeugen der
Vorwelt, und erschallen uns mit heiligem Schauer,
wen der Wind ihr Silberhaar durchrutscht, das
schon einst den Druiden und den deutschen Wilden
in der Bärenhaut zum Schatten diente.
Alle schnellwachsende Bäume, als Fichten, Bir-
ken, Maronniers u. s. w. haben immer ein weniger
destes und dauerhaftes Holz, und kürzere Lebens-
dauer. — Das festeste Holz und das längste Leben
hat die unter allen am langsamsten wachsende Eiche.
Kleinere Vegetabilien haben im Durchschnitt ein
kürzeres Leben, als die großen, hohen und ausge-
breiteten.

*) Dieser neu entdeckte Baum (Adansonia digitata)
scheint einer der ältesten werden zu können. Er bes-
kommt im Stämme eine Diöse von 25 Fuß, und
Adanson fand in der Mitte des vorigen Jahrhundertes
an Bäumen, die erst 6 Fuß dick waren, Namen von Eise-
fahrern aus dem 15ten und 16ten Jahrhundert einges-
schnitten, und diese Einschnitte hatten sich noch nicht
Pehr erweiter.
Diejenigen Bäume, die das dauerhafteste und härteste Holz haben, sind nicht immer die, die auch am längsten leben. Z. B. der Eiche, der Zypressen, der Buchen, Eiche und Birnbaum leben nicht so lange, als die Linde, die doch ein weicheres Holz hat.

Im Durchschnitt sind diejenigen, welche sehr schwachhafte, zarte und verseiferte Früchte tragen, von kürzerer Lebensdauer, als die, welche gar keine oder ungenießbare tragen; und auch unter jenen werden die, welche Rüsse und Schalen tragen, älter, als die, welche Beeren und Steinobst hervorbringen.

Selbst diese kürzer lebenden, der Apfel-, Birne-, Aprikosen-, Pfirsich-, Kirschebaum u. s. w. können unter sehr günstigen Umständen ihr Leben bis auf 60 Jahre bringen, besonders wenn sie zuweilen von dem Moose, das auf ihnen wächst, gereinigt werden.

Im Allgemeinen kann man annehmen, daß diejenigen Bäume, welche ihr Laub und Früchte langsam erhalten und auch langsam verlieren, älter werden, als die, bei denen beides sehr schnell geschieht. — Ferner die kultivierten haben im Durchschnitt ein kürzeres Leben, als die wilden, und die, welche saure und herbe Früchte tragen, ein längeres Leben, als die süßen.

Sehr merkwürdig ist’s, daß, wenn man die Erde um die Bäume alle Jahre umgräbt, diese zwar lebhafter und fruchtbare macht, aber die Länge ihres Lebens verkürzt. Geschieht es hingegen nur alle 5 oder 10 Jahre, so leben sie länger. — Eben so das
ältere Regießen und Düngen befördert die Fruchtbarkeit, schadet aber der Lebensdauer.

Endlich kann man auch durch das äußere Beschneiden der Zweige und Ästchen sehr viel zum längern Leben eines Gewächses beitragen, so daß sogar kleinere, kurz lebende Pflanzen, als Lavendel, Zypressen u. dergl., wenn sie alle Jahre beschnitten werden, ihr Leben auf 40 Jahre bringen können.

Auch ist bemerkt worden, daß, wenn man bei alten Bäumen, die lange unbewegt und unverändert geblieben haben, die Erde rund um die Wurzeln herum ausgräbt und lockerer macht, sie frischeres und lebendigeres Laub bekommen, und sich gleichsam verjüngt.

Wenn wir diese Erfahrungsfälle mit Aufmerksamkeit betrachten, so ist es wirklich auffallend, wie sehr sie die oben angenommenen Grundsätze von Leben und Lebensdauer bestätigen, und ganz mit jenen Ideen zusammentreffen.

Unser erster Grundsaß war: Je größer die Summe von Lebenskraft und die Fertigkeit der Organe, desto länger ist die Dauer des Lebens, und nun finden wir in der Natur, daß gerade die größten, vollkommensten und ausgebildetsten (bei denen wir also den größten Reichtum von Lebenskraft annehmen müssen), und die, welche die festesten und dauerhaftesten Organe besitzen, auch das längste Leben haben, z. B. die Eiche, die Zeder.

Offenbar scheint hier die Größe der Körpermasse
mit zur Verlängerung des Lebens beizutragen, und zwar aus dreierlei Gründen:
1) Die Größe zeigt schon einen größern Vorrath von Lebenskraft oder bildender Kraft.
3) Je mehr Masse ein Körper hat, desto mehr Zeit gehört dazu, ehe die äussern und innern Consumtions- und Destructionskräfte ihn ausreiben können.

Aber wir finden, daß ein Gewächs sehr feste und dauerhafte Organe haben kann, und dennoch nicht so lange lebt, als eins mit weniger fester Organen, z. E. die Linde lebt weit länger, als der Buchsbaum und die Zypressen.

Dies führt uns nun auf ein, für das organische Leben und unsre künstige Untersuchung sehr wichtiges Gesetz, nämlich, daß in der organischen Welt nur ein gewisser Grad von Festigkeit die Lebensdauer befördert, ein zu hoher Grad von Härte aber sie verkürzt. — Im Allgemeinen und bei unorganischen Wesen ist's zwar richtig: je fester ein Körper ist, desto mehr Dauer hat er; aber bei organischen Wesen, wo die Dauer der Existenz in reger Wirksamkeit der Organe und Circulation der Säfte besteht, hat dies seine Grenzen, und ein zu hoher Grad von Festigkeit der Organe und Zähigkeit der Säfte macht sie früher unbeweglich, ungangbar, erzeugt Stockungen, und führt das Alter und also auch den Tod schneller herbei.
Aber nicht bloß die Summe der Kraft und die Organe sind es, wovon Lebensdauer abhängt. Wir haben gesehen, daß vorzüglich viel auf die schnellere oder langsamere Consumtion und auf die vollkommene oder unvollkommene Restauration ankommt. Bestätigt sich dies nun auch in der Pflanzenwelt?


Zuerst das Gesetz der Consumtion!


Welche Zartheit und Feinheit des Blüthenbaues, welche Pracht und welcher Glanz von Farben über-
rascht und da oft bei dem unansehnlichsten Gewächs, dem wir eine solche Entwicklung nie zutrauen hätten! Es ist gleichsam das Feierkleid, womit die Pflanze ihr höchstes Feste feiert, aber womit sie auch oft ihren ganzen Vorrath von Lebenskraft entweder auf immer, oder doch auf eine lange Zeit erschöpft.


Aus eben dem Grunde erklärt sich's, warum alle Gewächse, die früh zum Zeugungsgeschäft gelangen, auch am schnellsten wegzsterben; und es ist das beständigste Gesetz für die Lebensdauer in der Pflanzenwelt: Je früher und eiliger die Pflanze zur Blüthe kommt, desto kürzer dauert ihr Leben, je später, desto länger. Alle die, welche gleich im ersten Jahre blühen, sterben auch im ersten, die erst im zweiten Jahre Blüthen treiben, sterben auch im zweiten. Nur die Bäume und Holzgewächse, welche erst im sechsten, neunten oder zwölften Jahre zu generiren anfangen, werden alt, und selbst unter ihnen werden die Gattungen am ältesten, die am spätesten zur Generation gelangen. — Eine äußerst wichtige Be-
merfung, die theils unsere Ideen von Consumtion vollkommen bestätigt, theils uns schon einen lehrreichen Wink für unsere künstige Untersuchung gibt.

Nun läßt sich auch die wichtige Frage beantworten: Welchen Einfluß hat Kultur auf das längere Leben der Pflanzen?

ist, wenn, auch ohne treibende äußere Einwirkungen, bloß durch gewisse Operationen und Künste, der innern Organisation der Gewächse ein weit höherer Grad von Vollkommenheit und Zartheit mitgetheilt wird, als in ihrer Natur lag, z. B. durch Oculiren, Pfropfen, die Künste bei den gesüßten Blumen. — Auch diese Kultur verkürzt die Dauer.

Hingegen kann die Kultur das größte Verlängerungsmittel des Lebens werden, wenn sie das intensive Leben eines Gewächses nicht verstärkt, oder wohl gar die gewöhnliche Consumtion etwas hindert und mäßigt, ferner, wenn sie die von Natur zu große Zähigkeit und Härte der Organe (Materie) bis auf den Grad mindert, daß sie länger gangbar und beweglich bleiben, — wenn sie die destruierenden Einflüsse abhält, und ihnen bessere Regenerationsmittel an die Hand gibt. — So kann durch Hülfe der Kultur ein Wesen ein höheres Lebensziel erreichen, als es nach seiner natürlichen Lage und Bestimmung erhalten haben würde.

Wir können also die Lebensverlängerung durch Kultur bei Pflanzen auf folgende Weise bewirken:

1) Indem wir durch öfteres Abschneiden der Zweige die zu schnelle Consumtion verhüten: wir nehmen ihnen dadurch einen Theil der Organe, wodurch sie ihre Lebenskraft zu schnell erschöpfen würden, und concentiren dadurch gleichsam die Kraft nach innen.

2) Indem wir eben dadurch die Blüthe und den Auswand von Generationskräften verhindern,
und wenigstens verspätet. Wir wissen, daß dies
der höchste Grad von innerer Lebensconsumtion
bei den Pflanzen ist, und wir tragen also hier
auf doppelte Art zur Verlängerung des Lebens
bei, einmal, indem wir die Verschwendung die-
ser Kräfte verhüten, und indem wir sie nöthi-
gen zurückzuwirken, und als Erhaltungsmittel
zu dienen.

3) Indem wir die desstruierenden Einstüsse des
Krofs, des Nahrungsmangels, der ungleichen
Mitterung entfernen, und sie also durch die
Kunst in einem gleichförmigen gemäßigten Mit-
telzustande erhalten. Gesezt, daß wir auch die-
durch das intensive Leben etwas vermehren, so
liegt doch auch hierin wieder eine desto reichere
Quelle zur Restauration.

Der vierte Hauptgrund endlich, worauf die
Dauer eines jeden Wesens und also auch eines Ge-
wächses beruht, ist die größere oder geringere Fähig-
keit sich zu restauriren und von neuem zu erzeugen.

Hier theilt sich nun die Pflanzenwelt in zwei
große Claffen: Die eine besitzt diese Fähigkeit gar
nicht, und diese sind's, die nur ein Jahr leben (die
einquartigen Gewächse), und gleich nach vollbrachtem
Generationsgeschäft sterben.

Die andere Classe hingegen, die die große Fähig-
keit besitzt, sich alle Jahre zu regeneriren, sich neue
Blätter, Zweige und Blüthen zu schaffen, diese kann
das erstaunliche Alter von 1000 und mehr Jahren
erreichen. — Ein solches Gewächs ist endlich selbst

Aber um dies zu verhüten, ist nun diese weise Einrichtung von der Natur getroffen, daß die erste Pflanze nach und nach eine solche Consistenz und Festigkeit erlangt, daß der Stamm zulegt die Stelle des Bodens vertritt, aus welchem nun alle Jahre unter der Gestalt von Augen oder Knospen unzählig neue Pflanzen hervorkeimen.

Hierdurch wird ein zwiespächer Nußen erhalten. Einmal weil diese Pflanzen aus einem schon organisirten Boden entspringen, so erhalten sie schon verfeinerte und ihrer Natur verähnlichte Säfte, und können dieselben also sogleich zur Blüthe und Frucht verarbeiten, welches mit Säften, die sie unmittelbar aus der Erde erhielten, unmöglich wäre.
Zweitens können diese seien Pflanzen, die wir im Grunde als eben so viel einjährige ansehen müssen, nach geändert Fruchtfolge wieder absterben, und dennoch das Gewächs selbst, der Stamm, verernten. — Die Natur bleibt also auch hier ihrem Grundgesetz treu, daß das Zeugungsgeschäft die Lebenskraft der einzelnen Individuen erschöpft, und dennoch verernt das Ganze.

Genug, die Resultate aller dieser Erfahrungen sind:

Das hohe Alter eines Gewächses gründet sich auf folgende Punkte:

1) Es muß langsam wachsen.
2) Es muß langsam und langsam sich fortschreiten.
3) Es muß einen gewissen Grad von Festigkeit und Dauer der Organe, genug Holz haben, und die Säfte dürfen nicht zu wässerisch sein.
4) Es muß groß sein, und eine beträchtliche Ausdehnung haben.
5) Es muß sich in die Luft erheben.

Das Gegenteil von allem diesem verführt das Leben.
Vierte Vorlesung.
Lebensdauer der Thierwelt.

Erfahrungen von Pflanzenthieren — Würmern — Insecten —
Metamorphose, ein wichtiges Lebensverlängerungsmittel —
Amphibien — Fische — Vögel — Säugetiere — Res-
sultate — Einfluß der Mannbarkeit und des Wachstums
auf die Lebenslänge — der Vollkommenheit oder Unvoll-
kommenheit der Organisation — der rapidern oder lang-
samern Lebensconsumtion — der Restauration.

Das Thierreich ist die zweite Hauptklasse, der voll-
kommener Theil der organischen Welt, unendlich reich
an Wesen, Mannigfaltigkeit und verschiedenen Grad-
en der Vollkommenheit und Dauer. — Von der
Ephemera, diesem kleinen vergänglichen Insect, das
einta einen Tag lebt, und das in der zösten Stunde
seines Lebens als ein erfaherner Greis unter seiner
zahlreichen Nachkommenchaft steht, bis zum 200jäh-
rigen Elephannten gibt es unzählige Zwischenstufen
von Lebensfähigkeit und Dauer, und ich werde bei
diesem unermüdlichen Reichthum zufrieden sein, nur
einzelne Data zu sammeln, die unsre Hauptfrage:
Worauf beruht Länge des Lebens? erläutern können.

Um mit der unvollkommensten, sehr nahe an die
Pflanzen gränzenden Classe, den Würmern, an-
zufangen, so sind zwar dieselben, wegen ihrer zarten
weichen Beschaffenheit, außerordentlich leicht zu zer-
stören und zu verleisten; aber sie haben, wie die Pflan-
zen, den besten Schutz in ihrer außerordentlichen Re-
productionskraft, wodurch sie ganze Theile wieder
ersehen, ja selbst getbeilt in 2 — 3 Stücke, fortleben können, und ihre Dauer ist folglich schwer zu bestimmen.

In dieser Klasse erstrilen die Geschöpse, die ja unzertörbar scheinen, und mit denen Fontana und Göze so viele merkwürdige Versuche angestellt haben. Ersterer ließ Räderthiere und Fadenwürmer in glühend heißer Sonne vertrocknen, im Backofen ausdorren, und nach Verlauf von halben Jahren konnte er durch etwas laues Wasser dennoch das ausgetrocknete Geschöpf wieder beleben.

Diese Erfahrungen bestätigen unser Satz, daß je unvollkommener die Organisation, desto zäher das Leben ist. Es ist der Fall wie mit den Pflanzen-samen, und man könnte sagen, daß diese ersten Punkte der tierischen Schöpfung gewissermaßen nur erst die Keime, die Samen für die vollkommene tierische Welt sind.

Bei den Insecten, die schon mehr Thiere sind, und eine ausgebildete Organisation haben, kann zwar die Reproductionskraft keine solche Wunder tun; aber hier hat die Natur eine andre weise Einrichtung getroffen, die offenbar ihre Erstenth verlängert: die Metamorphose. — Das Insect erstrilt vielleicht 2, 3, 4 Jahre lang als Larve, als Wurm; dann verpuppt es sich, und erstrilt nun wieder in diesem todtähnlichen Zustande geraume Zeit, und am Ende desselben erscheint es erst als vollendetes Geschöpf. Nun erst hat es Augen, nun erst den gesiederten ätherischen, oft so prächtigen Körper, und,
wes das Gepräge seiner Vollendung am meisten zeigt, nun erst ist es zur Zeitung geschielt. Aber dieser Zustand, den man die Zeit seiner Blüte nennen könnte, ist der kürzeste; es stirbt nun bald, denn es hat seine Bestimmung erreicht.

Ich kann hier die Bemerkung nicht übergehen, wie sehr diese Erscheinungen mit unsern zum Grunde gelegten Ideen von der Ursache der Lebensdauer überstimmen. — In der ersten Existenz, als Wurm, wie unvollkommen ist da das Leben, wie gering seine Bewegung, die Generation noch gar nicht möglich; bloß zum Essen und Verdauen scheint das ganze Ge- schöpf da zu seyn — wie denn auch manche Räupen eine so ungeheure Kapacität haben, daß sie in 24 Stunden dreimal mehr verrechent darum gar nicht möglich; bloß zum Essen und Verdauen scheint das ganze Ge- schöpf da zu seyn — wie denn auch manche Räupen eine so ungeheure Kapacität haben, daß sie in 24 Stunden dreimal mehr verrechent, als ihr ganzes Gewicht beträgt. — Also eine äußerst geringe Selbst- ausreibung, und eine ungeheure Restauration! Kein Wunder also, daß sie in diesem Zustand, trotz ihrer Kleinheit und Unvollkommenheit, so lange leben kön- nen. Eben so der Zwischenzustand als Puppe, wo das Geschöpf ganz ohne Nahrung lebt, aber auch we- der von innen noch von aussen consumirt wird. — Aber nun die letzte Periode seiner Existenz, der völlig ausgebildete Zustand, als geflügeltes ätherisches Wesen. Hier scheint die ganze Existenz fast in unaus- hörlicher Bewegung und Fortpflanzung zu bestehen, also in unaushörlicher Selbstconsumtion, und an Nahrung und Restauration ist fast gar nicht zu den- ken; denn viele Schmetterlinge bringen in diesem Zustande gar keinen Mund mit auf die Welt. Bei

— 71 —
einer solchen Verfeinerung der Organisation, bei einer solchen Disproportion zwischen Einnahme und Ausgabe ist keine Dauer möglich, und die Erfahrung bestätigt es, daß das Insekt bald stirbt. Hier stellt uns also das nämliche Geschöpf den Zustand des vollkommensten und unvollkommensten Lebens, und die damit verbundene längere oder kürzere Dauer sehr anschaulich dar.

Die Amphibien, diese kalten Wasserlebewesen, können ihr Leben außerordentlich hoch bringen; ein Vorzug, den sie vorzüglich der Fähigkeit ihres Lebens, d. h. der sehr innigen und schwer zu trennenden Verbindung der Lebenskraft mit der Materie und ihrem schwachen intensiven Leben verdanken.

Wie früh ihr Leben ist, davon hat man erstaunliche Beweise. Man hat Schildkröten geraume Zeit ohne Kopf leben, und Frösche, mit aus der Brust gerissenem Herzen, noch herumhüpfen gesehen, und wie wir oben gesehen haben, konnte eine Schildkröte 6 Wochen lang ganz ohne Nahrung leben, welches zugleich zur Genüge zeigt, wie gering ihr intensives Leben und also das Bedürfnis der Restaurations ist. Ja es ist erwiesen, daß man Kröten lebendig in Steinen, ja in Marmorböden eingeschlossen, angezogen hat *). Sie mögen nun als Eier oder als

*) Nach im Jahr 1733 sand man in Schweden eine solche 7 Ellen tiefe in einem Steinbruch, mitten in dem härtesten Gestein, zu dem man sich den Zugang erst mit vieler Mühe durch Hammer und Meißel hatte bahnen
schon gebildete Wesen darin eingeschlossen worden sein, so ist eins so erstaunenswürdig wie das andre. Denn was für eine Reihe von Jahren gehörte dazu, ehe sich dieser Marmor generiren, und ehe er seine Festigkeit erreichen konnte!


Hufel. Makroh.
Beobachtungen gehen, die Schildkröten und Krokodille.

Die Schildkröte, ein äußerst träges, in allen seinen Bewegungen langsames und phlegmatisches Thier, und besonders so langsam wachsend, daß man auf 20 Jahre kaum eine Zunahme von wenigen Zoll len rechnen kann, lebt 100 und mehrere Jahre.

Der Krokodil, ein großes, starkes, lebensvolles Thier, in ein hartes Panzerhemd eingeschlossen, unglaublich viel fressend und mit einer außerordentlichen Verdauungskraft begabt, lebt ebenfalls sehr lange, und nach der Behauptung mehrerer Reisenden ist er das einzige Thier, das so lange wächst, als es lebt.

Erstaunlich ist's, was man unter den kaltblütigen Wasserbewohnern, den Fischen, für Greise findet. Vielleicht erreichen sie im Verhältniß ihrer Größe das höchste Alter unter allen Geschöpfen. Man weiß aus der alten römischen Geschichte, daß es in den kaiserlichen Fischteichen mehrmals Muränen gab, welche das 60ste Jahr erreichten, und die am Ende so bekannt mit den Menschen und so umgänglich wurden, daß Crassus den Tod einer derselben beweinte.

Der Lachs, ein trocknes, äußerst gesäßiges Thier, und der Karpsen können, nach glaubwürdigen Zeugnissen, ihr Leben auf anderthalb hundert Jahre bringen. Der Lachs wächst schnell, und stirbt bald; hingegen die langsamer wachsende Barsch lebt länger.

Es scheint mir hierbei einiger Bemerkung werth, daß in dem Fischreich der Ausland des Lodes viel

1) Sie sind außerordentlich gut bedeckt, denn es kann keine vollkommenere und die Wärme mehr zusammen haltende Bedeckung geben, als die Federn.

2) Sie haben alle Jahr eine Art von Reproduction und Verjüngung, die wir das Mausern nennen.
Der Vogel scheint dabei etwas krank zu werden, wirst endlich die alten Federn ab, und bekommt neue. Viele werden auch ihre Schnäbel ab, und erhalten neue; ein wichtiger Theil der Verjüngung, weil sie dadurch in den Stadl gesehen werden, sich besser zu nähren.


4) Sie bewegen sich viel. Aber ihre Bewegung ist die gesündeste von allen; sie ist aus der activen und passiven zusammengesehängt, d. h. sie werden getragen, und haben bloß die Anstrengung der Fortbewegung. Sie gleicht dem Reiten, welches daher ebenso den Vorzug vor allen anderen Bewegungen hat.

5) Durch eine eigne Einrichtung wird bei ihnen mit dem Urin eine große Menge Erde weggeschafft, und also eine der Hauptheißen gehoben, die bei andern Thieren Trockenheit, frühes Alter und Tod herbeiführt.

Der Steinadler, ein starres, grobes, festfasse-richtes Thier, erreicht ein äußerst hohes Alter. Man hat Beispiele, daß manche in Menagerien über 100 Jahre gelebt haben.

Eben so die Geycr und Falken, beides fleisch- fressende Thiere. — Herr Selwand in London erhobt vor wenig Jahren einen Felsen von dem Vor- gebirge der guten Hoffnung, den man mit einem

Wie alt war er wohl, als er entflohd? Er war von der grössten Art dieser Vögel, und besass noch eine nicht geringe Munterkeit und Stärke; doch bemerkte man, dass seine Augen etwas dunstel und blind, und die Halsfedern weiss worden waren.

Der Nabe, ein fleischfressender Vogel, von harten schwarzen Fleisch, kann ebenfalls sein Leben auf 100 Jahre bringen; so auch der Schwan, ein sehr gut gefedertes, von Fischen lebendes, und das fließende Wasser liebendes Thier.


Wenden wir uns nun zu den vollkommensten, dem Menschen am nächsten kommenden, vierfüßigen
gen Säugethieren, so finden wir hier ebenfaßs eine auffallende Verschiedenheilet des Alters.

Am höchsten unter allen bringt es wohl der Elephant, der auch durch seine Größe, langsames Wachsthum (er wächst bis ins füsse Jahr), äußerst feste Haut und Zähne, den größten Anspruch daraus hat. Man rechnet, daß er 200 Jahr alt werden kann.

Das Alter des Löwen ist nicht genau zu bestimmen, doch scheint er es ziemlich hoch zu bringen, weil man zuweilen welche ohne Zahn gefunden hat.

Nun folgt der Baar, der große Schláfer und nicht weniger phlegmatisch im Wachen, und dennoch von keiner langen Lebensdauer. — Ein schlimmer Trost für diejenigen, die im Nichtwachthum das Arcanum zum langen Leben gefunden zu haben glauben.

Das Kameel hingegen, ein mageres, trockenes, thätiges, äußerst dauerhaftes Thier, wird alt. Gewöhnlich erreicht es 50, oft auch 100 Jahre.

Das Pferd bringt es doch nicht höher, als etwa 40 Jahre; ein zwar großes und tröstvolles Thier, das aber wenig mit Haaren bedeckt, empfindlicher und von scharen zur Zäulnis geneigten Säften ist.


Was man vom hohen Alter der Hirsche gefagt
hat, ist Fabel. Sie werden etwa 50 Jahr und etwas darüber alt.

Der Stier, so groß und stark er ist, lebt dennoch nur kurze Zeit, 15, höchstens 20 Jahre.

Der größte Theil derlein Thiere, Schafe, Ziegen, Kühe, Hase, leben höchstens 7 bis 10 Jahre, die Hunde und Schweine ausgenommen, die es auf 15 bis 20 Jahre bringen.

Aus dieser Mannigfaltigkeit von Erfahrung lassen sich nun folgende Resultate ziehen:

Die thierische Welt hat im Ganzen weit mehr innere und äussere Bewegung, ein weit zusammengefassteres und vollkommeneres intensives Leben, und also gewiß mehr Selbstkonsumption als die vegetabilische. — Ferner sind die Organe dieses Reichs weit zarter, ausgebildeter und mannigfaltiger. Folglich müssen eigentlich Thiere ein kürzeres Leben haben, als Pflanzen. — Dafür aber haben sie mehr Reichthum und Energie der Lebenskraft, mehr Berührungspunkte mit der ganzen sie umgebenden Natur, folglich mehr Zugang und Erfas von aussen. — Es muß also in dieser Classe zwar schwerer seyn, ein sehr ausgezeichnet hohes Alter zu erreichen, aber auch ein so kurzes Leben wird selten seyn. Und das ist's auch, was wir in der Erfahrung finden. — Ein mittleres Alter von 5 bis 40 Jahren ist das gewöhnlichste.

Je schneller ein Thier entsteht, je schneller es zur Vollkommenheit reist, deso schneller vergeht auch sein
Leben. Dies scheint eins der allgemeinsten Natur-
gesetze zu sein, das sich durch alle Clasen hindurch
bestätigt. — Nur muß man die Entwicklung nicht
bloß von dem Wachsthum versuchen, und darnach
berechnen. Denn es gibt Thiere, die, so lange sie
leben, zu wachsen scheinen, und bei denen das Wach-
sthum einen Theil der Ernährung anmacht, sondern
es kommt vorzüglich auf solgende zwei Punkte an:
1) Auf die Zeit der ersten Entwicklung im Ei,
entweder in oder außer dem Körper.
2) Auf den Zeitpunkt der Mannbarkeit, den man
als das höchste Ziel der physischen Ausbildung
und als den Beweis ansehen kann, daß das Ge-
schöpf nun den höchsten Grad der Vollendung
erreicht hat, dessen es im Physischen fähig war.
Die Regeln muß also so bestimmt werden: Je
kürzere Zeit ein Geschöpf zur Ausbildung im Mut-
terleibe oder Ei braucht, desto schnellere vergeht es.
Der Elefant, der bis zum dritten Jahre trägt, lebt
auch am längsten; Hirsche, Stiere, Hunde u. s. w.,
denen Tragezeit nur von 3 bis 6 Monaten ist, errech-
chen ein weit kürzeres Ziel. — Quod cito sit, cito
perit.

Vorzüglich aber das Gesäß: Je früher ein Ge-
schöpf seine Mannbarkeit erreicht, je früher es sich
schnell anzeigt, desto kürzer dauert seine Existenz. Dieses
Gesäß, das wir schon im Pflanzenreich so vollkom-
men bestätigt finden, herrscht auch im Thierreich ohne
Ausnahme. Das größte Verwiel davon geben uns
die Insecten. Ihre erste Periode bis zur Mannbar-
heit...
feit, d. h. ihr Larvenleben, kann sehr lange, ja mehrrere Jahre dauern; sobald sie aber ihre große Verwandlung gemacht, d. h. ihre Mannbarkeit erreicht haben, so ist's auch um ihr Leben geschehen. Und bei den viersüßigen Thieren ist dies so gewiß, daß sich die Lebenslänge eines Geschöpfes ziemlich richtig dann nach bestimmen läßt, wenn man die Epoque der Mannbarkeit als den fünften Theil der ganzen Lebensdauer annimmt.

Pferde, Esel, Stiere sind im 5ten oder 4ten Jahre mannbar, und leben 15 bis 20 Jahre; Schafe im 2ten Jahre, und leben 8 bis 10 Jahre.
Alle gehörnten Thiere leben im Durchschnitt kürzer, als die ungehörnten.
Die Thiere mit dunklem schwärzern Fleisch sind im Ganzen länger lebend, als die mit weißem Fleisch.
Eben so sind die stillen, sorthsamten Thiere von kürzerer Lebensdauer, als die vom entgegengesetzten Temperament.

Vorzüglich scheint eine gewisse Bedeckung des Körpers einen großen Einfluß auf die Lebensdauer zu haben. — So leben die Vögel, die gewiß die dauerhafteste und beste Bedeckung haben, vorzüglich lange, so auch der Elefant, der Rhinoceros, der Krokodill, die die festeste Haut haben.

Auch hat die Art der Bewegung ihren Einfluß. Das Laufen scheint der Lebenslänge am wenigsten, hingegen das Schwimmen und Fliegen, genug, die aus der activen und passiven zusammenzufüge Be- wegung am meisten vorteilhaft zu sein.
Auch bestätigt sich der Grundsaß: Je weniger intensiv das Leben eines Geschöpfes, und je geringer seine innere und äußere Consumtion, d. h. nach dem gewöhnlichen Sprachgebrauch, je unvollkommener das Leben eines Geschöpfes ist, desto dauerhafter ist es. — Hingegen: je zarter, seiner und zusammengefaßter die Organisation, und je vollkommener das Leben, desto vergänglicher ist es.

Dies zeigen uns am deutlichsten folgende Erfahrungen:

1) Die Zoophyten, oder Pflanzenthiere, deren ganze Organisation im Magen, Munde und Ausgang besteht, haben ein äußerst zähes und unzerstörbares Leben.

2) Alle faltblütigen Thiere haben im Durchschnitt ein längeres und zäheres Leben, als die warmblütigen, oder, welches eben das ist, die nicht atemholenden haben hierin einen Vorzug vor den atemholenden Thieren. Und warum? Das Atemhöhlen ist die Quelle der inneren Wärme, und Wärme beschleunigt Consumtion. Das Geschäft der Respiration ist also überhaupt eine zwar beträchtliche Vermehrung der Vollkommenheit eines Geschöpfes, aber auch seiner Consumtion. Ein atmendes Geschöpf hat gleichsam doppelte Circulation, die allgemeine und die kleinere durch die Lunge, ferner doppelte Oberfläche, die mit der Luft in beständig Berührung kommen, die Haut und die Oberfläche der Lungen, und endlich auch eine weit stärkere Reizung,
und folglich eine weit stärkere Selbstconsumption sowohl von innen als außen.

3) Die im Wasser lebenden Geschöpfe leben im Ganzen länger, als die in der Luft lebenden, und zwar aus eben dem Grunde, weil das Geschöpf im Wasser wenig ausduftet, und weil das Wasser bei weitem nicht so sehr consumirt als die Luft.

4) Den allerstärksten Beweis endlich, was die Vernichtung der äußern Consumtion für eine erstaunliche Wirkung auf Verlängerung des Lebens hat, geben die Beispiele, wo dieselbe gänzlich unmöglich gemacht wurde, die Beispiele von Kröten, die im feflen Gestein eingeschlossen waren, und die hier, bloß durch Unterbrechung der Consumtion von außen, um so viel länger ihr Leben conservirt hatten. Hier konnte gar nichts verdunsten, nichts ausgeldet werden; denn das Wenige von Luft, was etwa zugleich mit eingeschlossen wurde, musste sehr bald so saturirt werden, daß nichts mehr ausgenommen werden konnte. Eben deswegen konnte das Geschöpf auch so lange ohne alle Nahrung existiren, denn das Bedürfniss der Nahrung entsteht erst aus dem Verlust, den wir durch die Verdunstung und Consumtion erleiden. Hier, wo alles zusammen bleibt, braucht's keinen Erfah. — Dadurch konnte also die Lebenskraft und die Organisation vielleicht 100mal länger, als im natürlichen Zustande erhalten werden.
Auch das letzte Prinzip der Lebensverlängerung, der vollkommeneren Rerüauration, findet in diesem Naturreich seine vollkommene Beistentigung:

Der höchste Grad von Restauration ist die Re-<br>production ganz neuer Organe.

Wir finden diese Kraft in einem bewunderns-<br>würdigen Grade in der Classe der Pflanzenthiere, <br>der Würmer und Amphibien, genug derjenigen Ge-<br>schöpfe, welche kaltet Blut und keine oder nur knorr-<br>peliche Knochen haben. Und bei allen diesen Ge-<br>schöpfen existiert eine auszeichnete Lebensdauer.

Etwas Ähnliches ist das Auwesen der Schup-<br>pen bei den Fischen, der Haute bei Schlangen, Krok-<br>odilen, Fröschen u. s. w., der Federn und Schadel bei den Vögeln, und wir bemerken immer, je vollkommener diese Renervation geschieht, deso läng-<br>ger ist verhältnismäßig das Leben.

Ein vorzüglich wichtiger Gegenstand aber, in Ab-<br>sicht auf Restauration, ist die Ernährung. Hier äußert sich der wesentlichste Unterschied der Pflanzen-<br>und Thierwelt. Statt daß alle Pflanzen ohne Un-<br>terschied ihre Nahrung von außen an sich ziehen, ist hingegen bei allen Thieren das unabhängigliche Gesetz, <br>dab die Nahrung zuerst in eine eigne dazu bestimmte <br>Höhle oder Schlauch (gewöhnlich Magen genannt) <br>kommen muß, ehe sie in die Masse der Süfte auf-<br>genommen, und ein Theil des Thieres werden kann; <br>und der unsichtbare Pölyv hat so gut, wie der Ele-<br>phant, diesen auszeichnenden Charakter des Thiers, <br>ein Maul und einen Magen,
Fünfte Vorlesung.
Lebensdauer der Menschen.


Aber nun lasset uns zu der Hauptquelle unserer Erfahrung, zu der Geschichte des Menschen, übergehen, und hier Beispiele sammeln, die für unsere Untersuchung fruchtbar sein können.

Ich werde die merkwürdigsten Beispiele des höchsten Menschenalters aufführen, und wir werden daraus sehen, in welchem Clima, unter welchen Glücksumständen, in welchem Stand, mit welchen Geistes- und Körperanlagen der Mensch das höchste Alter erreicht habe. — Eine angenehme Uebersicht, die uns einen eignen Theil der Weltgeschichte, die Geschichte des menschlichen Alters, und die ehrwürdige Gallerie der Nostors aller Zeiten und Völker, bekannt machen wird. — Ich werde hie und da eine kurze Charakteristik beifügen, um zugleich einen Wink zu
geben, in wie fern Charakter und Temperament auf
die Länge des Lebens Einfluß hatten.

Gewöhnlich glaubt man, daß in der Jugend der
Welt auch ihre Bewohner ein jugendlicheres und
vollkommeneres Leben, eine Riesengröße, unglaubliche
Kräfte und eine erschauerliche Lebensdauer gehabt ha-
ben. Lange trug man sich mit einer Menge derglei-
chen Geschichten, und mancher schöne Traum ver-
dankt ihnen seine Entscheidung. — So trug man kein
Bedenken, in allem Ernst, dem Urvater Adam eine
Länge von 900 Jahren und ein Alter von fast 1000
Jahren beizulegen. Aber die scharfe und gründliche
Kritik neuerer Physiker hat die hie und da gegründe-
en vermeinten Riesenföten in Elephanten- und
Rhinocerosföten verwandelt, und hellschende Theo-
logen haben wahrscheinlich gemacht, daß die Chron-
ologie jener Zeiten nicht die zehn seien. Man hat
mit großer Wahrscheinlichkeit erwiesen (insonderheit
Hensler), daß die Jahre der Alten bis auf Abraham
nur 5 Monate, nachher 8 Monate, und erst
nach Joseph 12 Monate enthielten. Eine Behaupt-
tung, die dadurch noch mehr Bestätigung erhält,
daß noch jetzt Völker im Orient existieren, welche das
Jahr zu 5 Monat rechnen. Nach dieser Berichtigung
bekommt alles eine andere Gestalt. Das 900jährige
Alter des Metusalem (das höchste, was angege-
ben wird) sinkt auf 200 Jahr herab, ein Alter, das
gar nicht unter die Unmöglichkeiten gehört, und dem
noch in neueren Zeiten Menschen nahe gekommen sind.

Auch in der Prosangeschichte erzählt man in jener
Zeit viel von Heroen und arcadischen Königen, die ein Alter von vielen 100 Jahren erreicht haben sollen, welches sich aber auf eben diese Art auflösen lässt.

Freilich ist es nicht zu längern, daß die große Revolution, welche die Stundsluth für die ganze Erde mit sich führte, oder vielmehr durch welche sie entstand, auch auf die Beschaffenheit der organischen Natur einen wichtigen Einfluß gehabt haben kann, und daß die Urwelt, so wie in der Größe, also auch in der Dauer der organischen Wesen, anders beschaffen gewesen sein kann, als jetzt.

Schon mit Abraham (also mit dem Zeitpunkt einer etwas constatirtern Geschichte), fängt sich ein Lebensalter an, welches gar nichts Außerordentliches mehr hat, und auch noch jetzt erreicht werden kann, besonders wenn man die Frugalität, das freie, lustgewohnte und nomadische Leben jener Patriarchen annehmen wollte.

Die jüdische Geschichte gibt uns folgende Facta: Abraham, ein Mann von großer und entschlossner Seele, und dem alles glücklich ging, erreichte ein Alter von 175 Jahren; sein Sohn Isaac, ein ruheliebender, konscher und stiller Mann, 180; Jacob, ebenfalls ein Freund des Friedens, aber schlauer, nur 147; der Kriegsmann Ismael 137; die einzige Frau der alten Welt, von deren Lebensdauer wir etwas erfahren, Sarah, 127 Jahre; Joseph, reich an Flugheit und Politik, in der Jugend bedrängt, im Alter hochgeehrt, lebte 110 Jahre.

Mose8, ein Mann von außerordentlichem Geist
und Kraft, reich an Thaten, aber schwach an Worte

nen, brachte sein Sorgen- und strapazenvolles Leben bis auf 120 Jahre. Aber schon er flucht: „Unser Le-
ben währt 70 Jahr, wenn's hoch kommt, 80;“ und wir sehen hieaus, dass schon vor 3000 Jahren es in

Diesem Stück gerade so war, wie jetzt.

Der kriegerische und immer thätige Josua war

110 Jahr alt. — Eli, der Hohenpriester, ein setter,

phlegmatischer und gelassener Mann, lebte einige go;

aber Elisa, streng gegen sich und gegen Andre, und

ein Verächter aller Bequemlichkeiten und Reichthü-

mer, weit über 100 Jahre. — In den letzten Zeiten
des jüdischen Staats zeichnete sich der Prophet Si-

meon, voll Hoffnung und Vertrauen auf Gott,
durch ein gojähriges Alter aus.

So sehr übrigens bei den Egyptianern alles voll

Fabeln ist, so hat doch das Alter ihrer Könige, wel-

ches von den ältesten Zeiten her gemeldet wird, gar

nichts Besonderes. Die höchste Regierungsduer ist

einig über 50 Jahr.

Von dem hohen Alter der Sereș, oder der heu-

tigen Chinese, hatte man, nach dem Lucian zu

urtheilen, sehr hohe Begriffe. Sie heissen ausdrück-
lích macrobius, und zwar schreibt Lucian ihr langes

Leben ihrem häufigen Wassertrinken zu. — War

es vielleicht auch schon der Thee, den sie damals

tranken?

Bei den Griechen finden wir mehrere Beispiele
von hohem Alter. — Der weise Solon, ein Mann
von großer Seele, tiefem Nachdenken und seeligem
Patriotismus, doch nicht gleichgültig gegen die Un-
nachahmlichkeit des Lebens, brachte sein Alter auf 80
Jahre. Epimenides von Creta soll 157 Jahre
alt geworden sein. Der lustige, schwärmende Anaz-
creon lebte 80 Jahr, eben so lange Sophocles
und Pindar. Gorgias und Leontium, ein
großer Redner, und ein viel gereister und im Um-
gang und Unterricht der Jugend lebender Mann,
brachte sein Alter auf 108 Jahre; Protagoras von
Abderae, ebenfalls ein Redner und Reisender, auf
90; Isocrates, ein Mann von großer Mäßigkeit
und Bescheidenheit, auf 98 Jahre. Democrit, ein
Freund und Forscher der Natur, und dabei von gu-
ter Laune und heiterem Sinn, ward 109 Jahr; der
schmunzige und frugale Diogenes 90. Zeno, der
Sünder der stoischen Secte und ein Meister in der
Kunst der Selbstverlängnung, erreichte beinahe 100
Jahre, und Plato, eines der göttlichsten Genies,
die je gelebt haben, und ein Freund der Ruhe und
stillen Betrachtung, 81 Jahre. — Protagoras,
dessen Lehre vorzüglich gute Diät, Mäßigung der
Leidenschaften und Gymnastik empfahl, wurde auch
sehr alt. Er pflegte das menschliche Leben in vier
gleiche Theile zu teilen. Vom 1sten zum 20sten
Jahre sey man ein Kind (anfangender Mensch), von
20 bis zu 40 ein junger Mensch, von 40 bis zu 60
erst ein Mensch, von 60 bis 80 ein alter oder abneh-
mender Mensch, und nach dieser Zeit rechne er Nie-
mand mehr unter die Lebendigen, er möge auch so
lange leben, als er wolle.
Unter den Römern verdienten folgende bemerkt zu werden:


Auch von römischen Frauen haben wir merkwürdige Beispiele eines langen Lebens. Terentia, des Cicero Frau, trotz ihrer vielen Unglücks, Nummers und des Podagra, was sie plagte, ward 103 Jahre alt. Und Augustus Gemahlin, Livia, eine herrschäftig, leidenschaftliche und dabei glückliche Frau, 90 Jahr.

Besonders merkwürdig ist's, daß man mehrere Beispiele von sehr alt gewordenen römischen Actri- cen hat; ein Vorzug, den sie leider jetzt verloren haben, und der zu beweisen scheint, daß jetzt mehr Lebensconsumtion mit ihrem Stande verknüpft ist, als ehemals. — Eine gewisse Luceja, die sehr jung zum Theater kam, war 100 Jahr Actrice, und erschien


Man sieht also zur Genüge, daß die Dauer des menschlichen Lebens zu den Zeiten Moses, der Griechen, der Römer und jetzt immer dieselbe war, und daß das Alter der Erde keinen Einfluß auf das Alter ihrer Bewohner hat, den Unterschied etwa ausgenommen, den die verschiedene Kultur ihrer Oberfläche und die daher rührende Verschiedenheit des Clima hervorbringen kann.

So ist's z. B. gewiß, daß jetzt in Italien nach Verhältniß nicht so viele und auch nicht so sehr alte Leute angetroffen werden, als zu Vespasians Zeiten; aber die Ursache ist, daß damals wegen mehrerer Waldungen das Clima noch kälter war, und die Menschen fester machte *). Auch ist's nicht unwahrscheinlich, daß die eigen tümliche Wärme der Erde selbst wandern, und sich zuweilen in einem Erdstrich mehr anhäufen, in dem andern aber vermin dern kann.

Das Resultat der Untersuchung bleibt immer; der Mensch kann noch jetzt eben das Alter erreichen, als ehe dem. Der Unterschied liegt nur darin, daß es sonst mehrere, und jetzt wenigerere erreichen.

Betrachten wir nun das Lebensalter nach den verschiedenen Ständen und Lagen der Menschen mit besonderer Rücksicht auf die neueren Zeiten.

Und zwar erstens Kaiser und Könige, genug, die

*) Man findet davon mehrere Spuren. So erzählt z. B. Plinius von Wintern, wo der Wein in den Kellern, und die Leder bis auf den Grund gefroren war.

August wurde 76 Jahre alt, ein Mann von ruhigem und gemäßigtem Geist, aber schnell und lebhaft im Handeln, mäßig in den Genüssen der Tafel, aber desto empfänglicher für die Freuden der Kunst und Wissenschaften. Er aß nur die einfachsten Speisen, und, wenn er nicht hungrte, gar nicht, trank nie über ein Pfund Wein, hielt aber sehr darauf, daß Freunde und gute Gesellschaft die Mahlzeit würzten. Neben ihm war er von heiterem Sinn und sehr glücklich, und, was den Punkt des Lebens betraf, so gesinnt, daß er noch kurz vor seinem Tode zu seinen Freunden sagen konnte: Plaudite, Amici. „Ap, ‚plaudirt, meine Freunde, die Comödie ist zu Ende.‘“ Eine Geistesstimmung, die der Erhaltung des Lebens äußerst vortheilhaft ist. Im 30sten Jahre über-
stand er eine schwere und so gefährliche Krankheit, daß man ihn für verloren hielt. Es war eine Art von Nervenkrankheit, die durch das warme Verhalten und die warmen Bäder, die ihm seine gewöhnlichen Arzte rieten, nur noch verschlimmert werden mußte. Antonius Musa kam also auf den Einfall, ihn gerade auf die entgegengesetzte Art zu behandeln. Er mußte sich ganz kalt verhalten und ganz kalt baden, und in kurzer Zeit war er wieder hergestellt. Diese Krankheit sowohl, als die dadurch bewirkte nützliche Veränderung seiner Lebensart, trugen wahrscheinlich viel zur Verlängerung seines Lebens bei. — Und nebenbei lernt uns die Geschichte, daß man sehr Unrecht hat, die Methode des kalten Badens für eine neue und englische Erfindung zu halten.

Der Kaiser Tiberius lebte noch zwei Jahre länger. Er war von heftiger Gemüthsart, aber vir lentis maxillis, wie ihn August nannte, ein Freund der Wollust, aber bei dem allen diätetisch, und selbst in dem Genuss nicht ohne Aufmerksamkeit auf seine Gesundheit, so daß er zu sagen pflegte, er hielt den für einen Narren, der nach dem 50sten Jahre noch einen Arzt um seine Diät befragte, weil ein Jeder alsbann schon mit einiger Aufmerksamkeit das, was ihm nützlich und schädlich wäre, erkannt haben müßte.

Der berühmte Eroberer Aurengzeb erreichte zwar ein 100jähriges Alter, aber er ist nicht so wohl als König, sondern vielmehr als Nomade zu betrachten.

Eben so selten ist das hohe Alter in den Königsz-

Auch dürfen wir hier, als eines der wichtigsten neueren Beispiele, des großen Königs Friedrich II. nicht vergessen. Er war in Allem groß, selbst in seinem Physischen. — Er erreichte nicht nur ein, unter den Königen schon sehr seltenes, Alter von 76 Jahren, sondern, was noch mehr sagen will, er erreichte es nach dem mühe-, sorgen- und strapazen- vollsten Leben, das vielleicht je ein Mensch durchlebte, von dem er 20 Jahre im wirklichen Kriege zubrachte, und dabei alle Strapazen eines gemeinen Soldaten ertrug, nur mit dem Unterschied, daß er zugleich als Feldherr für alle dachte, und die Nacht, wenn jener Ruhe sand, noch mit tiefem Nachdenken und neuen Planen zubrachte. — Er liebte die Freuden der Tafel, doch nur Mittags und in froher Gesellschaft; Abends speiste er gar nicht, legte sich früh zu Bett, und stand alle Morgen im Sommer um 5, im Winter um 6 Uhr auf, arbeitete nur früh und Vormittags, Abends nicht, versüßte seine ernsten und anstrengenden Geistesbeschäftigungen durch die Freuden der Musik, der Künste und schönen Wissenschaften, und machte sich täglich Bewegung in freier Luft.

Die geistliche Hoheit war in diesem Betracht nicht glücklicher. Von 500 Päpsten, die man rechnen kann, haben nicht mehr als fünf ein Alter von 80 Jahren
erreicht oder überschritten, unerachtet hier der Vor-
theil eintritt, daß sie erst spät zu dieser Würde ge-
langen, und also mehr Wahrscheinlichkeit eines hohen
Alters haben.

Aber eine Menge von außerordentlichen Beispielen
finder man unter den Eremiten und Klostergesell-
lichen, die bei der strengsten Diät, Selbstverläu-
nung und Abstraction, gleichsam entbunden von
allen menschlichen Leidenschaften und dem Umgange,
der sie rege machen kann, ein contemplatives Leben,
doch mit körperlicher Bewegung und Lustgenius ver-
bunden, führten. So wurde der Apostel Johannes
93 Jahre, der Eremit Paulus, bei einer fast
unglücklich strengen Diät und in einer Höhle, 113,
und der heilige Antonius 105 Jahre alt; Athanasius,
Hieronymus überschritten ebenfalls das
80ste Jahr. — In neueren Zeiten, wo die Abstraction
des Geistes, die Selbstverlängnung und frugale
Diät einige Abänderungen erlitten haben, sind diese
Beispiele selten geworden.

Eben so sehr haben sich tiefdenkende Philosophen
von jeher durch hohes Alter ausgezeichnet, besonders
wenn ihre Philosophie sich mit der Natur beschäfti-
tigte, und ihnen das göttliche Vergnügen, neue
wichtige Wahrheiten zu entdecken, gewährte; — der
reinste Genius, eine wohlstätige Erstaltung unsrer
selbst, und eine Art von Restauration, die unter die
vorzüglichen Lebensverlängerungsmittel eines voll-
kommnen Geschöpfes zu gehören scheint! — Die Ael-
testen finden wir unter den Stoikern und Pythagor-

Hufet, Makrob.

Selbst in neueren Zeiten haben die Philosophen diesen Vorzug sich erhalten; und die größten und tiefsten Denker scheinbar darin eine Frucht mehr ihrer geistigen Freuden zu genießen. Kepler und Bacon erreichten ein hohes Alter; Newton, der so ganz alle seine Freuden und Genüsse in hohen Sphären
fand, daß man versichert, er habe seine Jungfrauenchaft mit ins Grab genommen, kam bis auf 90 Jahre. Euler, ein Mann von unbegreiflicher Thätigkeit, dessen tiefgedachte Schriften sich über 500 belauften, näherte sich ebenfalls diesem Alter, und noch jetzt zeigte der größte lebende Philosoph unserer Zeit, Kant, daß die Philosophie nicht nur das Leben lange erhalten, sondern auch noch im höchsten Alter die treueste Gefährtin und eine unerschöpfliche Quelle der Glückseligkeit für sich und Andere bleiben kann. Er starb im eigentlichen Verstande am Alter, nach einer allmäßlichen Abnahme seiner geistigen und körperlichen Kräfte, im 81sten Jahre.

Besonders zeichnen sich die Academiciens in dieser Rücksicht aus. Ich brauche nur an den ehrwürdigen Fontenelle, der 100 Jahre, weniger eins, alt wurde, und an den Nestor Formey zu erinnern, die beide Secretaires perpetuels, ersterer der französischen, letzterer der Berliner Academie, waren. Der Nachfolger des letztern, der ehrwürdige Merian, der in seinem 80jährigen Alter noch Gesundheit, Munterkeit und Kraft besaß, scheint diese Bemerkung zu bestätigen.

Eben so finden wir unter den Schulmännern viele Beispiele eines langen Lebens, so daß man bei nahe glauben sollte, der beständige Umgang mit der Jugend könne etwas zu unfrer eignen Verjüngung und Erhaltung beitragen.

Einen ganz vorzüglichen Rang in der Geschichte des langen Lebens behaupten aber die Dichter und
Künstler, genug, die Glücklichen, deren hauptsächliches Geschäft im Spielen der Phantasie und selbstgeschaftern Welten besteht, und deren ganzes Leben im eigentlichen Verstande ein schöner Traum ist. Wir haben schon oben gesehen, wie hoch Anacreon, Sophocles, Pindar, ihr Leben brachten. Young, Voltaire, Bodmer, Haller, Metastasio, Klopstock, Gleim, u. a., Deser, haben alle ein hohes Alter erreicht, und die neueste Bestätigung dieses Grundfaszes hat, gewiß zu einem jeden Freunde, die Hierde der deutschen Dichter, Wieland, gegeben. 


Die ältesten Beispiele der letzten tausend Jahre sind Kentigern, Charron, Jenkins, Parre, Draakenburg und Essingham. Sie beweisen, daß man noch in unseren Zeiten ein Alter von 185, 169, 152, 146 Jahren erreichen kann.

Kentigern, bekannt unter dem Namen Saint
Mungo, war Stifter des Bisthums Glasgow, und ward 185 Jahr alt, wie folgende Inschrift beweiset:

Cum octogenos centum quoque quinque vir annos Complerat, sanctus est Glasgow funere functus *).

Im Jahr 1724 starb Petrae CZarten, 185 Jahr alt, im Dorf Kössrósch, 4 Meilen von Te-
mešwar in Ungarn. Er war 1595 geboren, war griec-
chischer Religion, und konnte noch wenige Tage vor
seinem Tode am Stocke herumgehen und Almosen
sammeln. Seine Augen waren etwas rot, doch ga-
ben sie noch einiges Licht; Kopf und Bart glitten
dem Schimmel, und er hatte noch einige Zähne. Sein
damals noch lebender Sohn war 95 Jahr alt **).

Im Jahr 1670 starb S. Jenkins in Yorkshire. Er
war schon im Jahre 1515 bei der Schlacht zu
Flowdenfield gewesen, und damals 12 Jahr alt.
Man konnte aus den Registern der Kanzleien und
anderer Gerichtshöfe ersehen, daß er 140 Jahre lang
vor Gericht erschienen war, und Eide abgelegt hatte.
Gegen die Wahrheit der Sache ist also nichts einzu-
wenden. Er war bei seinem Tode 169 Jahr alt.
Seine letzte Beschäftigung war Fischerei, und er
konnte noch, als er schon weit über 100 Jahr alt
war, in starken Strömen schwimmen.

Ihm kommt Th. Parre am nächsten, ebenfalls
ein Engländer, aus Shropshire. Er war ein armer

*) Spottiswood History of the Church of Scotland.
Bauersmann, und mußte sich mit seiner täglichen Arbeit ernähren. Als er 120 Jahr alt war, verheiterrathete er sich wieder mit einer Wirtwe, mit der er noch 12 Jahre lebte, und so, daß sie versicherte, ihm nie sein Alter angemerk zu haben. Bis in sein 130.es Jahr verrichtete er noch alle Arbeit im Hause, und pflegte sogar noch zu dreschen. Einige Jahr vor seinem Tode erft fingen die Augen und das Gedächtnis an schwach zu werden, das Gehör und sein Verstand aber blieben bis zu Ende gut. In seinem 152.ßen Jahre hörte man von ihm in London; der König wurde sehr begierig diese Seltenheit zu sehen, und er mußte sich auf den Weg machen. Und dies brachte ihn höchst wahrscheinlich um sein Leben, daß er außerdem noch länger würde fortgesetzt haben. Er wurde nämlicb da so königlich tractirt, und auf einmal in ein so ganz entgegengesetztes Leben verseht, daß er bald darauf 1635 in London starb. Er war 152 Jahr und 9 Monat alt worden, und hatte neun Könige von England erlebt. — Das Allermerkwürdigste war nun dies, daß man bei der Section, welche der berühmte Harvey verrichtete, alle seine Eingeweide in dem gesündesten Zustande antraf; nicht der geringste Fehler war zu entdecken. Sogar die Nippen waren noch nicht einmal verknoehert, was man sonst bei allen alten Leuten findet. In seinem Körper lag also noch nicht die mindeste organische Ursache des Todes, und er war bloß an schnell erzeugter Uebersättigung getorben, weil man ihm zu viel zu gut gegan hatte.

Fast von eben der Art ist folgendes ganz neueres Beispiel 

Ein Däne, Namens Draakenberg, geboren 1626, diente bis in sein 91ste Jahr als Matrose auf der königlichen Flotte, und brachte 15 Jahre seines Lebens in der türkischen Sklaverei, und also im größten Elende zu. Als er 111 Jahr alt war, und sich nun zur Ruhe gesehlt hatte, fiel's ihm ein, doch nun zu heirathen, und er nahm eine 60jäh- rige Frau; diese aber überlebte er lange, und nun in seinem 130sten Jahre verliebte er sich noch in ein junges Bauermädchen, die aber, wie man wohl denken kann, seinen Antrag ausschlug. Er versuchte sein Heil nun noch bei mehreren; da er aber nirgends glücklicher war, so beschloß er endlich ledig zu bleiben, und lebte so noch 16 Jahre. Erst im Jahre 1775 starb er im 146sten Jahre seines Alters. Er war ein Mann von ziemlich heftigem Temperament, und zeigte oft seine Starke noch in den lebten Jahren seines Lebens.

Im Jahr 1757 starb zu Cornwallis J. Es- singham im 144sten Jahr seines Alters. Er war unter Jacobs I. Regierung von sehr armen Eltern geboren, und von Kindheit auf zur Arbeit gewöhnt.

*) Heinze Kiel. Neues Magaz. 1r Bd. 38 S. 36
Diesen lange als Soldat und Corporal, und als solcher auch in der Schlacht bei Höchstädt. Zuletzt kehrte er zurück in seinen Geburtsort, und lebte als Tagelöhner bis an sein Ende. Zu bemerken ist, daß er in der Jugend niemals bösige und starke Getränke getrunken, immer sehr passiv gelebt, und nur selten Fleisch gegessen hat. Er wußte bis zu seinem zoösten Jahre fast nicht, was Krankheit war, und machte nie acht Tage vor seinem Ende eine Reise von drei Meilen.

Die allernüchtesten und nicht weniger merkwürdigen Beispiele sind folgende:

Im Jahr 1792 starb im Holsteinischen ein gewisser Steender, ein arbeitsamer Räumermann, im zoösten Jahre. Seine Nahrung war beinahe nichts anders als Grüße und Buttermilch; äußerst selten aß er Fleisch, und immer nur sehr stark gesalzen. Er hatte fast niemals Durst, und trank daher sehr selten. Tabak rauchte er gern. Erst im Alter fing er an Thee und zuweilen Kaffee zu trinken. Die Zähne verlor er bald. Krank war er nie. Nerven konnte er sich gar nicht, d. h. es war bei ihm physisch unmöglich, daß die Säfte übergingen. Er vermutet auch alle Gelegenheit zu Zank und Streit. Dafür aber hatte er ein deso größeres Vertrauen auf die Vorsehung, und wußte sich dadurch in allen Uebeln und Unglückssätzen zu trösten und auszurichten. Seine liebste Unterhaltung war immer: Gottes Güte *)


*) In dieser Absicht verdient auch das Beispiel des kaiserlichen Generals Graf Molza Erwähnung, welcher 1782 im 78sten Jahre starb. Er hatte vom 18ten Jahre an gedient, 14 Feldzüge und 9 Belagerungen mitgemacht, und war 7 mal schwer verwundet worden.
alle Monate zwei Stunden Wegs zu gehen, um sich seine kleine Pension zu holen.

Ein zweites, nicht weniger merkwürdiges Beispiel von einem 125 übrrigen Alter liefert uns eben-
sfalls das Königreich Preussen, das überhaupt dem hohen Alter sehr günstig ist.

Im Jahre 1793, wo der Greis noch lebte, wurde folgendes in dem preußischen Archiv S. 475 von ihm mitgeteilt: „Peter Albrecht ist im Jahr 1670 den 16. Febr. zu Ober-Alschen in dem Margen-
ischen Kirchspiels geboren. Als der zweite Sohn eines dazumal Bauern George Albrechts half er in sei-
ner Jugend seinem Vater in der Ackerwirthschaft, und kam hierauf als Bediener und Kutscher in den
adeligen Hof; als solcher sah er auch den für Preussen so höchst merkwürdigen Krönungstag Friedrichs I.,
und fuhr an diesem Tage mit seiner Herrschaft aufs
tönigliche Schloß. Die Erzählungen, die er noch
ejt von den Umständen dieses Tages und von der
äußerlichen Gestalt des damaligen Schlosses zu geben
weiß, stimmen ziemlich genau mit den gedruckten
Beschreibungen, die man davon hat, überein, ob er
gleich letztere, wie leicht zu vermuten, nie mit Au-
gen gesehen. Die ganze Zeit der Pest über, die, wie
bekannt, 1709 und 1710 hier im Lande wühte, und
den welcher der größte Theil des Margenschen
Kirchspiels ausgerieben wurde, blieb er noch an sei-
en Geburtsorte, wurde aber von seiner Herrschaft
hierauf einem gewissen Oßijier des von Flensburg
(jetzt von Hauenschen) Regiments als Bediener
zu wählen. Er kaufte sich daher eine Hockerei in der Altstadt, und durch die gute Pflege, die er genoss, verschwand nicht nur das Zittern der Glieder, sondern er ward auch durchaus gesunder, als er ja gewesen war. Unfälle indes verhinderten ihn auch diese Hockerei wieder zu verkaufen, und nachdem ihn seine Frau als eine geschickte Waschauerin sehrlich genährt, wurden endlich beide im Jahr 1784 ins Jüdische Armenstift aufgenommen, in welchem auch seine Frau vor wenigen Jahren gestorben ist."


"Seine Sinne sind noch nicht ganz schwach, und sein Gehör noch besonders scharf; nur in seinem Gesicht hat das rechte Auge schon in früheren Jahren durch einen unvorsichtigen Stoß, so wie durch einen unbehutsamen Wurf sehr viel gelitten. Was zu seiner Erhaltung viel beigetragen, ist unzweifelhaft, daß er keiner Art der Anschauungen ergeben gewesen, und in wahrer Herzeng Einsalt oder vielmehr Herzens Unschuld vor Gott und Menschen gewandelt hat. An eine slavische Diät hat er sich zwar nie

Nach Bekanntwerdung dieses Lebenslaufes bekam Albrecht viele Besuche, die ihm zur angeblichen
Erquickung Wein, Confect und allerhand Delikates-
fen brachten, durch deren ungewohnten Genuss eine
solche Veränderung in seiner Constitution erfolgte,

Nachfolgendes Beispiel verdanke ich der gültigen
Mithilfe des Herrn Pfarrers Walter zu Ro-
denpois in Liesland.

„Am 11. Dec. dieses Jahres verstarb im Allaschen
Kirchspiele, unter dem Gute Plannyp, ein sehr merk-
würdiger Greis, Namens Bürgei Douglas, alt
120 Jahr und 7 Monate, dessen Lebensumstände
zum Theil auch schon in der Allaschen politischen
Zeitung vom 10. Febr. 1794 Nr. 12. gedruckt und
öffentlich bekannt gemacht worden. Seiner oft wie-
derholten Aussage gemäß, ist er zu Marsbrand in
Schveden im Jahr 1680 am 25. April geboren, wel-
des auch sein Geburtschein bewiesen, der leider
aber mit seinen übrigen schriftlichen Zeugnissen ihm
vor einigen Jahren gestohlen worden. Indessen
stimmtten alle seine Erzählungen mit der Geschichte
seiner Jugendzeit so genau überein, daß schon da-
durch die Angabe seines Alters sehr glaubwürdig
wird, indem sie nur von einem Augenzeugen so er-
zählt werden konnten. Sein Vater hieß Johannes
Douglas, und war einst Lieutenant in königl. schwe-
dischen Diensten unter dem Regimente Snellop. Von
seiner Mutter wußte er nicht viel. Sein Vater ver-
starb ihm sehr früh an den Wunden, die er in einer
Schlacht erhalten. Er wurde daher in seiner Erzie-
hung ganz vernachlässigt, lernte weder lesen noch
schreiben, und wurde früh zu harten Arbeiten sehnge
angehalten. Dennoch wuchs sein Körper zettig zu
einer ausgezeichnenden Stärke. Schon im 17ten Jahre
seines Alters nahm man ihn in Kriegsdienste, und
stellte ihn in einem Dragonerregiment des Generals
Schlissenbach an, wo er mehrere Jahre diente. In
dieser Zeit war er achtmal in blutigen Kämpfen,
ohne verwundet zu werden, bis ihm in der letzten
bei Dorpat von einer Flintenfuge der linke Arm
zerschossen wurde, und er in russische Gefangenschaft
geriet. Man brachte ihn nach Moskau, wo er vier
Jahr als Kriegsgefangener lebte, nach geschlossenem
Frieden aber frei gelassen wurde. Er hatte sein Ver-
langen, mit den übrigen Landsleuten in sein Vater-
land zurückzukehren, diente als Handlanger bei
einem Tischler, da sein Arm sehr gut geheilt war,
und brachte es endlich dahin, selbst als Tischler ar-
beiten und sich ernähren zu können. Er trieb dieses
Handwerk mehrere Zeit in St. Petersburg, und
endlich in Kur- und Ließland. Nach seiner Loslas-
fung ist er dreimal verheirathet gewesen, und hat in
diesen Ehen überhaupt 15 Kinder gezeugt, von denen
wahrscheinlich 6 noch leben. Im 85sten Jahre heira-
thete er eine Lettin, welche noch lebt, und mit der
er 8 Kinder in seinem hohen Alter gezeugt, von de-
nen 4 verstorben, 4 aber noch am Leben sind; jedoch
der Jüngste, im 105ten Jahre erzeugt, ist 17 Jahr
alt, ist völlig vernunstlos, sonst aber auch von star-
ken Körperbau."
vorzüglich Erbsen, waren seine Lieblingspeisen. Fleisch
hat er in seinem Leben wenig genossen, da er sich's
selten anschaffen konnte. Seine Zähne waren sehr
schön und gesund, und nur in den letzten Jahren
verlor er sie bis auf fünf. Die größte Hitze im
Sommer und eine jedem Andern unauschätzliche Hitze
seiner Stube waren sein höchster Labfall. Man wollte
ihn in die wohltätige Nicolai-Stiftung zu Riga
aufnehmen, und ihn mit allem vorzüglich verspre-
gen. Ich glaubte ihm eine frohe Nachricht zu bin-
gen. Allein er nahm dieses menschenfreundliche Anre-
bieten nicht an; dann sagte er: „Sie werden mich
dort doch nicht so warm halten können; ich habe
gelernt, alles in der Welt zu entbehren, aber nur
„nicht die Wärme.“ —

„Seine Badstube mitten im Walde, in der er
unter dem Gute Planup wohnte, war so klein, daß
die drei Personen nur eben genug Raum hatten, und
so niedrig, daß mittelmäßig groß gewachsene Men-
schen nicht aufrecht stehen konnten. Er war in sei-
нем ganzen Leben nie bedeutend krank gewesen, war
auch in seinem hohen Alter sehr gesund, nur zuwe-
ilen entkräftet, sein Appetit war mäßig, und wahr-
scheinlich hätte er noch länger gelebt, wenn nicht eine
hügige ansteckende Krankheit, die vor einiger Zeit
starke einkehrte, in dem Orte herrschte, auch ihn ergriffen hätte,
welcher seine entkräftete Natur unterlag, obgleich er
selbst noch immer hoffte die Krankheit zu überstehen,
und eben nicht zu sterben wünschte."

„Immer sand ich bei diesem weckern Greise die
edelsten religiösesten Gesinnungen; zufrieden mit sei- nem Schicksal, im höchsten Grade genügsam, ganz dankbar und Gott ergeben, ganz frei von Misstrau- oder mürrischer Laune, gerührt erkenntlich bei jeder kleinen Gabe gegen seine Wohlthäter, lebte er von den wenigen Wohlthaten, die ein edler Menschen- freund von Zeit zu Zeit für ihn sammelte."

In eben dem Jahre starb zu Reims im Erzstift Köln ein Greis von 112 Jahren, H. Kaupner; er war ein Mann von starkem Körper, war gewohnt täglich einen kleinen Spaziergang zu machen, konnte bis an seinen Tod ohne Brille lesen, und behielt auch den Gebrauch seiner Vernunft bis ans Ende.

In England starb vor kurzem Helena Gray im 100sten Jahre ihres Alters. Sie war klein von Person, sehr munter, ausgeräumt und launisch, und bekam wenig Jahre vor ihrem Tode neue Jahre.

Noch 1796 lebte in der Grafschaft Fife Tho- mas Garrik in seinem 101sten Jahre, noch sehr munter, und war noch immer, so wie in vorigen Zeiten, wegen seines Straußenmagen's berühmt. Seit 20 Jahren lag er nie krank zu Bett.

Kirche. — Seine dritte Frau lebt noch, ist 30 Jahre alt, und ist mit ihm sehr zufrieden.


Auch in unsern Gegenenden Deutschlands kann man ein Alter von 136 Jahren erreichen, wie folgendes Beispiel beweist; Georg Wunder war den 25. April 1626 zu Wülscherstädt in Salzburg geboren, und kam 175, mit seiner Frau nach Greiz. Da man seine Zeugnisse richtig befunden hatte, so wurde ihm im Krankenhaus eine Wohnung gegeben. Etliche Jahre nachher starb seine Frau, die ihn bis dahin gut gepflegt hatte, in einem Alter von 110 Jahren, und von dieser Zeit an kam er in das
Waisenhaus, und wurde daselbst bis an seinen Tod erhalten, welcher den 12. Dec. 1661 erfolgte. Nur in der letzten Zeit wurde er kindisch, und ging an zwei Stocken; doch behielt er Gesicht und Gehör bis an sein Ende. Er sowohl als seine Frau sind in Greiz abgemalt. Das ist das höchste Beispiel von Alter, was mir in Deutschland bekannt geworden ist.

Ich kann mich unmöglich enthalten, hier eine der interessantesten Geschichten des hohen Alters einzuschalten, die uns in Schubarts englischen Blättern (2. Bd. 28. St.) mitgeteilt wird:


„Sein gewöhnlicher Spaziergang ging nach dem Gipfel eines Hügels, den er stets in einer bestimmten Zeit erreichte, und Nobs rühmte sich, er habe nicht weniger als 40,000mal die Schritte gezählt, so er zu dieser Wallfahrt brauchte. In Highgate trans
er dann bedächtlich seine einzige Pouteille, sah eine Etunde lang hinab ins dampfige Thal, und trug sich hernach ganz ruhig wieder nach Hause. Jede kleinste Krümmung des Weges war ihm bekannt, und er wußte, ohne niederzusuchen, wo er den Fuß aufschreiben mußte, um über einen Stein hinwegzuschreiten. Den Weg fand er mit verbundenen Augen, und war er auch ganz blind gewesen, so hätte man ihn eben so wenig fünf Schritte über das Thor der Herberge hinausführen können, als der arbeitende Hund, der das Wasser aus dem Brunnen zieht, weiter gepeitscht werden kann, wenn der Einer den Rand erreicht hat."

"Jedermann aus dem Wege kannte den alten Robs, und Robs kannte jedermanniglich; er grüste freundlich nach allen Seiten hin; aber selbst die älteste Bekanntschaft hätt es nicht über ihn vermocht, irgendwo einzusprechen, und Erfrischung zu sich zu nehmen; nie erlaubte er sich früher zu trinken, als bis er seinen Kragvoll durch das bestimmte Tagwert verdient hatte."

"Alle Bewohner am Wege kannten den wunderlichen Alten, und unter ihnen war keiner, der ihn nicht liebte. Der Harmlose ist derjenige charakter, mit welchem sich alle Menschen am liebsten vertragen; und eben das war er im höchsten Grade. Er hatte seine Eigenheiten, aber sie belustigten, und die ganze Gegend schien einen gemeinschaftlichen Verlust erlitten zu haben, als ihn der Tod hinwegraffte."
,,Für jedes Haus, für jede Hütte am Wege hatte er seinen eigenen Gruß, der jedesmal der Person angepasst war. Keine seiner Redensarten beleidigte, denn man nahm sie so, wie er sie meinte, als hiess es: „Nobs geht fürbaß!“

,,Aufgeschürzt!“ war sein Wort, wenn er am Milchladen vorbeiging, worauf die rothbackigen Mädchen erwiderten: „Guten Spaziergang, Meister!“ Ging er am Schneider vorüber, so sagte er mit gutherzigem Kopfschütteln: „Puh's Licht!“ und die Antwort war: „Wart alter Schalk!“ Am Pappelhof schlug er auf die Hundshütte, und wendend begegneten ihm die arglosen Thiere. Am Pfarrhofe nahm er die Mütze ab, und sang je und je ein andächtiges „Amen!“ Es war bloß ein einsaltiges zweisyllabisches Wort, aber es drückte die ganze Verehrung des guten Mannes für die Religion aus.

,,Kaum daß ihn der Regen von seinem Wanderzug abhalten konnte; selbst alsdann spazierte er in Gedanken nach Highgate. Er machte nämlicher aus seinen zwei Stuben nur eine, und trat zur gesetzten Zeit seine Wallfahrt an. Da er wusste, wie viel Schritte dazu erforderlich wären, so ging er durch beide Zimmer aus und nieder, bis die Zahl voll, und so weit das Tagwerk vollbracht war. Aber wie stand es, wird man fragen, mit den verschiedenen Stationen? — Die wurden nicht übergangen. Hatte er so viel Schritte gezählt, als zum Milchlager erforderlich waren, so rief er: „Aufgeschürzt!“ Waren der Schritte zum Schneider genug, so rief
er sein Top! eben so regelmäßig, als streckte der
querbeinige Bruder sein Häufgeschicht zur Antwort
heraus; am Pappelhof schlug er statt der Hundshütte auf den Tisch, und wenn er sein Amen ge-
sagt hatte, so schüttelte er sich eben so freudig, als
besände er sich am Ziele seiner Wunderschaft. Auf
dieser Zimmerreise sah er in der Einbildung jeden
Winkel, der ihm aus der wirklichen vorkam; auf der
Brücke undusterte ihn das frische Feu; er hob seine
Füße höher, wenn er im Geist an den Hügel ge-
kamen war; im Hintergrunde des Zimmers wur-
den zwei Stühle neben einander gepflanzt, über
die er hinüber kletterte, wenn ihn ein Zaun vor-
kam. Er lästerte sich, wenn er an seiner Herberge
angelangt war; er öffnete seine Flasche; von einem
seiner Feenfer aus malte sich seine Phantasie die
Aufsicht des Hügels; und wenn er dann eine Stunde
ausgeruht und sich erfrischt hatte, so trat er eben so
bedächtig den Rückzug an, überstieg wieder jeden
Zaun, und wollte von Station zu Station seine
Grüße.

„Ihr, die ihr diesen wunderlichen Alten belacht,
laßt denenden Ernst auf eure Stirne treten, und
ahmt ihm nach! Durch diese täglichen Übungen
brachte er sein Leben auf 96 Jahre. Er war ein
Vater dem Betrübten, ein Tröster dem Leidenden,
dem Dürstigen ein Stab — der beste, gutmütigste
Mensch der ganzen Gegend. Stets froh in sich selber,
suchte er auch über andere Trohörn zu verbreiten,
und achtete sein Opfer zu groß. Den Unlücklichen
widmete er die Gaben, welche andre an lose Ver-
gnügungen verschwenden, und bekam ihr segnendes
Lächeln und ihr Gebet zum Lohne. Mag der Sturm
seine Asche verstreuen, das Andenken an sein Herz
wird ewig unter diesen Menschen leben."

"Die, so ihn bloß sahen, liebten den Mann we-
gen seiner Eigenheiten; die seines Reifandes bedurf-
ten, verehrten ihn wegen seiner Jugendl und Milde.
Im ganzen Laufe eines so langen Lebens konnte
Niemand ausstehen und sagen: Nobs habe ihn auch
nur in Gedanken beleidigt. Bei einem sehr mittel-
mäßigen Einkommen behauptete er 60 Jahre hin-
durch den Namen des Mildthätigen, und ließ bei
seinem Hinscheiden seiner Familie nur wenig zurück.
Aber er vermochte ihr dabei ein unschädliches Erbe —
jene Segnungen, welche der lohnende Himmel für
die Kinder der Barmherzigen aufbewahrt."

Das allernüchste Beispiel ist folgendes: In ei-
nem kleinen Dorfe unweit Bergen in Norwegen
starb im September 1797 Joseph Surrrington
im 80sten Jahre seines Alters. Er behielt den un-
geschwächten Gebrauch seiner Sinne und seines Ver-
standes bis zur Stunde seines Todes. Tages vorher
versammelte er seine Familie, und theilte sein Ver-
mögen unter sie. Er war mehrmals verheirathet,
und hinterläßt eine junge Wittwe und mehrere Kin-
der. Sein ältester Sohn ist 103, und der jüngste
9 Jahr alt.

Dies sind die Beispiele des höchsten Alters in
neuen Zeiten, die mir bekannt worden sind. — Leute
Hufel. Makrob.

Es sind seit der letzten Auflage dieses Buches noch einige merkwürdige Beispiele hinzugekommen, die ich hier beifügen muß.


In seinem langen Leben hat er sich fests musterhaft betragen, und sich die Achtung und die Liebe seiner Vorgesetzten und seiner Untergebenen erworben. Es gebührt ihm ein ehrenvolles Andenken. Vier Töchter beweinen den Tod ihres trefflichen Vaters.

im hiesigen Friedensgericht vernommen werden. Er erschien, 96 Jahr alt, im Schmuck des schneeweissen Silberhares. Seine Haltung war soldatisch, sein Unsehen munter. Er war aus seinem Wohnorte, dem Dorfe Brzyfsorzystew, 6 Meilen weit, zu Fuss gegangen, und bat freundlich, ihn bald zu expediren, weil er heute noch ein Paar Meilen zurückgehen wolle. Auch er hatte Friedrichs Lorbeeren getheilt; und jedem, dem ein ehrliches Preussenherz in der Brust schlug, gewährte der Greis einen rührenden Anblick, denn er erschien in seiner alten Uniform aus dem siebenjährigen Kriege, die er mit unaussprechlichem Selbstgefühl seinen Ehrenrock nannte. Sie war zwar mit zahllosen Flicken zusammengenährt, aber die Knöpfe hatte der alte Mann sich blank gepust, als käme er zur Parade.

In dem zum Kroongute Krasno-Selo gehörigen Finnischen Dorfe Totatisle, am Füße der Oderhöfischen Berge (einige Meilen von Petersberg), lebte bis zum Jahre 1807 eine alte Bauerin, Maria Willamo. Sie wurde im Jahr 1692 unweitNoscha (gleichfalls ein Kroongut) geboren, und erinnerte sich noch des ersten Eintritts der Russen in Ingemanland. Im 30sten Jahr wurde sie an den Bauer Willamo verheirathet, und gebar nach 7 Jahren ihren ersten Sohn, 2 Jahre nachher den zweiten, und im 47sten Jahre eine Tochter. Ihr ganzes Leben hindurch nährte sie sich von Brod und Nas (ein süßerliches russisches Getränk von Mehl), und sand lechtereß für den Magen sehr stärkend; starke Ge-

In Theodosia wohnt seit mehreren Jahren ein Armenier, Soass-Oglu, dessen Alter noch viel merkwürdiger ist. Im Jahre 1702 wurde er in Anatolien in der Stadt Erzerum geboren, wo er Lastträger war. Sein gekrümmtes Ansehen, entweder von der Hinfälligkeit des Alters, oder von den Lasten, die er getragen hatte, entstanden, beweist,
Daß er von mittlerer Statur war. Er hatte breite Schultern und dünne Füße. Die oberen Theile sind im geschwächten Zustande, die Augen aber gesund. Bei seinem 120jährigen Alter ist er einigen fränkischen Zufällen unterworfen, die vielleicht aber auch eine Folge der großen Armut sein können, in der er sich lange befand, oder der schlechten Kleidung, die kaum seine Blosse bedeckt. Er war oft genöthigt, in der kältesten Jahreszeit die Nacht auf der Straße zu bleiben, wovon er wahrscheinlich auch das Gehör verlor; allein seine Geisteskräfte haben durchaus nicht gelitten, im Gegenteil hat er bis jetzt noch ein sehr gutes Gedächtniß, guten Appetit, und befeistigt die Treppen mit der Leichtigkeit eines jungen Menschen. Noch im vergangenen Jahre trug er einen Kuhl Mehl auf den Berg hinauf (ein Kuhl ist gegen 3 Scheffel).

Goass-Dgl. erzählt von sich, er sei in seiner Jugend so stark gewesen, daß er bis 50 Pud (1200 Pfund) aufhob. In seinem ganzen Leben war er nur einmal betrunken, dagegen ist er ein-größer Freund des Rauchtabaks.

zu diesem Geschäft zeigte, erlernte er dieses Gewerbe, und wurde im Jahr 1774 als Geselle ausgeschrieben. Die Liebe, die er sich durch seinen Fleiß und durch seine Geschicklichkeit, nicht nur bei seinen Vorgesetzten, sondern auch bei allen, die mit ihm zu thun hatten, erwarb, vermochte es, daß er 40 Jahre ununterbrochen als Wassermühlen-Geselle dieser Mühle vorhanden. ungefähr in seinem 50sten Jahre verheirathete er sich, zeugte sechst Kinder, und da ihm seine Frau durch den Tod entrissen wurde, nahm er in seinem 70sten Jahre die zweite. Von dieser wurde ihm eine Tochter geboren, und nachdem er mehr als 25 Jahre mit ihr verheirathet gewesen war, starb auch sie. Da es ihm nun an Pflege gebrach (denn von seinen sieben Kindern blieb nur eine Tochter, die übrigen starben, und diese noch lebende Tochter war zur Zeit nicht selbstständig), so nahm ihn das hiesige Bürgerhospital auf. Obgleich er hier seine Tage hätte in Ruhe verleben können, so trieb ihn dennoch sein Eifer für das erlernte Geschäft noch oft nach der Wassermühle, und dort ward er bis zu seinem Tode nüchtern durch Nacht und durch That. Seine Tochter, die ihm von sieben Kindern geblieben war, nahm ihn, da sie einen eignen Hausestand bildete, zu sich. Zahlreiche Freunde unterstützten mit Liebe diesen seltenen Greis. Er selbst ging, noch wenige Wochen vor seinem Tode, in die entferntesten Gegendchen der Stadt, um seine Wohlthäter zu besuchen, und alle freuten sich, so oft er sie besuchte, seiner Lebenslust und Lebenskraft. Seinen 150sten Geburtstag feierte


Bislig sollten nun die Ärzte hier auch eine vorzugliche Stelle behaupten, welche die Mittel zum Leben und zur Gesundheit so reichlich an Andere ausspenden. Aber leider ist dies nicht der Fall. Bei ihnen heißt's am meisten: Alis inserviendo consumuntur; alis medendo moriuntur.

Wenigstens bei den praktischen Ärzten ist die Sterblichkeit sehr groß, vielleicht größer, als bei irgend einem andern Metier. Sie können gerade am wenigsten die Gesundheits- und Vorsichtsregeln beachten, die sie Andern geben, und dann erstes wenige Beschäftigungen, wo Leibes- und Seelenconsumption zugleich so groß wäre, wie in dieser. Kopf und Füße müssen immer gemeinschaftlich arbeiten. Doch gilt diese größere Sterblichkeit mehr von den ersten zehn Jahren der Praxis. Ein Arzt, der diese glücklich überstanden hat, erlangt eine gewisse Festigkeit, und Unempfindlichkeit gegen die Strapazen und Krankheitsursachen; durch die Gewohnheit werden selbst die üblen Ausdünstungen und ausfeckenden Krankheitsgifte weniger nachteilig; er bekommt mehr Gleichmutth bei den täglichen herzbrechenden
Zimmerzenehen, und selbst gegen die manngältigen Ungerechtigkeiten und moralischen Misszählungen, die diesen Beruf begleiten, und so kann auch ein Arzt, der seine Probezeit glücklich ausgehalten hat, ein alter Mann werden.


Dr. v. Schulzenheim, Präsident des medizinischen Collegiums in Schweden und erster Arztkter, starb 1823 im 92sten Jahre bei vollkommer erhaltenen Leibesk und Seelenkräften. Er hatte sich selbst um die Makrobiotik verdient gemacht durch seine treffliche Abhandlung: über die Erreichung eines gehörigen Alters.

In Ansehung der Kürze des Lebens zeichnen sich besonders Berg- und Hüttenarbeiter, also die Menschen, die unter der Erde oder in beständigen giftigen Ausbünstungen leben, aus. Es gibt Gruben, die viel Arsenik und Kobald enthalten, wo die Arbeiter nicht über 30 Jahre alt werden.

Es wird interessant sein, hier eine Tabelle zu finden, die ich über die Vorschiedenheit der Lebensdauer nach den Ständen und Beschäftigungen auf
Herrn Superintend. Schröters Beispielsammlung ausgezogen habe *).

Unter 744 Menschen, welche ihr Leben über 80 Jahre brachten, waren: Apotheker 2, Arzte 6, Astronomen 1, Bauern 87, Bürger 55, Dichter 3, Fürsten und Grafen 5, Gärtner 4, Geistliche 26, Handarbeiter 8, Handwerker 71 **). Nebenmänner 2, Hirten 5, Hofmarschälle 3, Kardinals und Bischöfe 6, Hausleute 11, Maler 5, Matrosen 2, Musiker 2, Philosophen 10, Offiziere 21 (darunter 3 Feldmarschälle), Pärte 1, Philosophen 18, Rechtsgelehrte 23, Schulmänner 8, Soldaten 12, Staatsminister 4, Tötengräber 1, Wundärzte 6.

Von andern Handwerkern kommen nur wenige, von folgenden gar keine Beispiele vor: Weißgerber, Seiler, Maurer (dies ist bei der großen Zahl dieses Handwerks merkwürdig, und zeigt den Nachtheil der Kaltdüste), Buchdrucker, Kupferschmiede, Berg- und Hüttenarbeiter.

Und nun noch einen Blick auf den Unterschied des Alters nach dem Clima, oder vielmehr der Landesart.

*) S. Schröter, das Alter, und die Mittel, es zu werden, nebst 744 Beispielen. Weimar, 1803.

**) Darunter die, die am meisten Beispiele lieferen: Pecker 3, Fleischbauer 4, Lohgerber 3, Müller 3, Schneider 3, Schuhmacher 5, Strumpfwirfer 11, Zimmerleute 3.

Unter 1712 Beispielen des hohen Alters, welche Easton *) anführt, gehören nicht weniger als 170 Schottland zu, und unter diesen der 180jährige Rentigern.


Im Jahre 1804 starben von 95 bis 100 Jahren 1145, von 100 bis 105 Jahren 158, von 105 bis 110 Jahren 90, von 110 bis 115 Jahren 54, von 115 bis 120 Jahren 36, von 120 bis 125 Jahren 15, von 125 bis 130 Jahren 5, und zwischen 145 und 150 Jahren 1.

So sehr die nördliche Lage dem hohen Alter vor-

*) Easton on humane Längeity. Lond. 1799.
theilhaft ist, so ist doch ein gar zu hoher Grad von Kälte der Lebenslänge ebenfalls nachtheilig. — In Island und den nördlichen Theilen von Asien (Sibirien) erreicht man höchstens ein Alter von 60 bis 70 Jahren.


In Frankreich ist das höchste Alter nicht so häufig; doch starb im Jahr 1757 noch ein Mann von 121 Jahren.

Eben so in Italien; doch hat man von den nördlichen Provinzen, der Lombardei, Beispiele von hohem Alter.

Auch in Spanien gibt's Beispiele von Menschen, die bis zum 110ten Jahre gelebt haben, — doch selten.


Selbst in Egypten und Indien finden sich Beispiele von sehr langem Leben, besonders unter der Secte der Bramanen. Anachoreten und Einsiedler, die die Schwelgerei und Faulheit der andern Einwohner dieser Länder nicht leben.
Aethiopien stand ehe dem in dem Ruf eines sehr langen Lebens; aber Bruce erzählt uns das Gegenstück.

Vorzüglich sind einige Gegend en von Ungarn durch ihr hohes Alter berühmt.

Deutschland hat zwar viele Alte, aber wenig Beispiele von außerordentlich hohem Alter.

Selbst in Holland kann man alt werden, aber es geschieht nicht häufig, und das Alter erhebt sich selten bis zum 100sten Jahr.

Sechste Vorlesung.

Resultate aus den Erfahrungen. Bestimmung des menschlichen Lebensziels.


Um nicht durch zu überhäufte Beispiele zu ermißten, breche ich hier ab, und werde die übrigen in der Folge bei ähnlichen Gelegenheiten anführen.
Für jezt erlaube man mir, nun die wichtigsten allgemeinen Resultate und Schlussfolgen aus diesen Erfahrungen zu ziehen.


2. Der Mensch kann, wie wir gesehen haben, unter fast allen Himmelsstrichen, in der heißen und kalten Zone, ein hohe Alters erreichen. Der Unterschied scheint nur darin zu liegen, daß dies in manchen häufiger, in manchen seltner geschieht, und daß man, wenn man auch ein hohe, doch nicht überall das höchste Alters erreichen kann.

4. Hochliegende Orte haben im Ganzen mehr und höhere Alte, als tief liegende. Doch ist auch hier ein gewisses Maß, und man kann die Regel nicht so bestimmen: Je höher, je besser. — Der äußerste Grad von Höhe, die Höhe der Gletscher, ist wieder dem Alter nachtheilig, und die Schweiz, unfeitig das höchste Land in Europa, hat weniger Alte aufzuweisen, als die Gebirge von Schottland. — Die Ursache ist zweisch: Einmal, eine zu hohe Luft ist zu trocken, ärtherisch und rein, consumirt also schneller, und zweitens, die Lufttemperatur ist zu ungleich, Wärme und Kälte wechseln zu schnell ab, und nichts ist der Lebensdauer nachtheilger, als zu schneller Wechsel.

5. In kältern Himmelsstrichen wird der Mensch im Ganzen älter, als in heißen, und zwar aus doppeltem Grunde: Einmal, weil im heißen Climä die
Lebensconsumtion stärker ist, und dann, weil das kalte Clima das Clima der Mäßigkeit ist, und auch dadurch der Selbstconsumtion Einhalt thut. — Aber auch dies gilt nur bis zu einem gewissen Grad. Die höchste Kälte von Grönland, Nova Zembla u. s. w. verkürzt wieder das Leben.

6. Ganz vorzüglich zutraglich zur Verlängerung des Lebens ist Gleichförmigkeit der Luft, besonders in Absicht auf Wärme und Kälte, Schwere und Leichtigkeit. Daher die Länder, wo schnelle und starke Abwechselungen im Barometer- und Thermometerstand gewöhnlich sind, der Lebensdauer nie vorteilhaft sind. — Es kann jedoch ein Land übrigens gesund sein, es können viel Menschen alt werden, aber ein hohes Alter erreichen sie nicht; denn jene schnelle Abwechselungen sind eben so viele innere Revolutionen, und diese consumiren erstaunlich, sowohl Kräfte als Organe. In dieser Absicht zeichnet sich besonders Deutschland aus, dessen Lage es zu einem beständigen Gemisch von warmen und kalten Clima, vom Süden und Norden macht, wo man oft in einem Tage zugleich Frost und auch die größte Höhe erlebt, und wo der März sehr heiss und der Mai beschneit sein kann. Dies Zwitterclima Deutschlands ist gewiß die Hauptursache, daß, trotz seiner übrigen gesunden Lage, zwar im Ganzen die Menschen ein ziemliches Alter erreichen, aber die Beispiele von sehr hohem Alter weit seltner sind, als in andern, fast unter gleicher Breite belegenen, benachbarten Ländern.
7. Ein zu hoher Grad von Trockenheit, so wie zu große Feuchtigkeit, ist der Lebensdauer nachtheilig. Daher ist eine mit einer kleinen Feuchtigkeit gemischte Luft die beste, um ein hohes Alter zu erlangen, und zwar aus folgenden Ursachen: Eine feuchte Luft ist schon zum Theil sattirirt, und also weniger durstig; sie entzieht also dem Körper weniger, d. h. sie consumirt ihn weniger. Ferner, in feuchter Luft ist immer mehr Gleichförmigkeit der Temperatur, weniger schnelle Revolution von Hitze und Kälte möglich. Und endlich erhält eine etwas feuchte Atmosphäre die Organe länger geschmeidig und jüngendlich, da hingegen die zu trockne weit schneller Trockenheit der Faser und den Charakter des Alters herbeiführt.

Den unzweifelhaftesten Beweis hiervon geben uns die Inseln. Wir finden, daß von jeher und noch jetzt die Inseln und Halbinseln die Wiegen des Alters waren. Immer werden die Menschen auf den Inseln älter, als auf dem dabei unter gleicher Breite liegenden festen Lande. — So leben die Menschen auf den Inseln des Archipelagus länger, als in dem gleich dabei liegenden Asien; auf der Insel Cypern länger, als in Syrien; auf Formosa und Japan länger, als in China; in England und Danemark länger, als in Deutschland.

Doch hat Seewasser diese Wirkung weit mehr, als süßes Wasser; daher auch Seeleute so alt werden können. Stillstehende süße Wasser hingegen schaden wieder durch ihre methylischen Ausdünnungen.

12
8. Sehr viel scheint auch aus den Boden, selbst auf die Erdatm, genug aus den ganzen Genossen des Orts anzulegen, und hier scheint ein falschlicher Boden am wenigsten geschickt zu sein, das Alter zu fördern.


10. Je mehr der Mensch der Natur und ihren Gesetzen treu bleibt, desto länger lebt er; je weiter er sich davon entfernt, desto kürzer. Dies ist ein der allgemeinsten Gesetze. — Daher in denselben Gegenden, so lange die Bewohner das frugale Hirten- und Jägerleben führten, wurden sie alt; sobald sie civilisirter wurden, und dadurch in Lurus, Heupigkeit und Faulheit versierten, sank auch ihre Lebensdauer herab; daher sind es nicht die Reichen und Vornehmen, nicht die, die Gold- und Bundertinturen einnehmen, welche sehr alt werden; sondern Bauern, Ackerleute, Matrosen, solche Menschen, denen es vielleicht in ihrem ganzen Leben nicht eingefallen ist, wie man’s machen müßte, um alt zu werden, sind die, bei denen man die erstaunlichsten Beispiele antrifft.

11. Den äußersten schrecklichsten Grad menschli-
zun, die nur den neuesten Zeiten aufgehoben war. Es gehörten jene kurzfristigen politischen Rechen-
leute dazu, welche daran konnten, der Staat
zen die beste Mutter, und es sev zur Plusmacherei
weiter nicht nöthig, als die Kinder für ein Eigene-
richum des Staates zu erklären, sie in Depot zu neh-
men, und einen öffentlichen Schlund anzulegen, der
sie verschlinge. — Man sieht nun zu spät die schau-
derhaften Folgen dieser unnatürlichen Mutterschaft,
dieser Geringschätzung der ersten Grundpfeiler der
menschlichen Gesellschaft, Ehe und elterlicher
Pflicht. — So schrecklich rächt die Natur die Leber-
tragung ihrer heiligsten Gebote!

d. Das Resultat aller Erfahrung und ein Haupt-
grund der Makrobiotik ist: Der Mittelton in
allen Stücken, die aura mediocritas, die Horaz
so schön besang, von der Hume sagt, daß sie das
Beste aus dieser Erde sev, ist auch zur Verlängerung
des Lebens am zutiefsten. In einer gewissen
Mittelmaßigkeit des Standes, des Clima, der Ge-
undheit, des Temperaments, der Leibesconstitu-
tion, der Geschäfte, der Geisteskraft, der Diät u.
ßw. liegt das größte Geheimnis, um alt zu wer-
den. Alle Extreme, sowohl das zu viel, als das zu
wenig, sowohl das zu hoch, als das zu tief, hindern
die Verlängerung des Lebens.

13. Bemerkenswerth ist auch folgender Umstand:
Alle sehr alte Leute waren verheirathet, und zwar
mehr als einmal, und gewöhnlich noch im hohen
Alter. Kein einziges Beispiel erfindt; das ein lebi-
ger Mensch ein sehr hohes Alter (d. h. über 100 Jahr) erreicht hätte. Diese Regel gilt eben sowohl vom weiblichen, als männlichen Geschlechte. Hieraus scheint zu erheben: Ein gewisser Reichthum an Generationskräften ist zum langen Leben sehr vortheilhaft. Es ist ein Beitrag zur Summe der Lebenskraft, und die Kraft, Andre zu procreiren, scheint mit der Kraft, sich selbst zu regeneriren und zu restauriren, im genauesten Verhältniß zu stehen. Aber es gehört Ordnung und Mäßigkeit in der Verwendung derselben dazu, also der Ehestand, daß einzige Mittel, diese zu erhalten.


Unter 744 Beispielen finden sich 254 Weiber, die über 80 Jahr alt wurden. Von diesen waren:

27 Jungfrauen — 9 vornehmen Standes.
29 Frauen — 6 — —
298 Witwen — 41 — —
Auffallend und für das Obige entscheidend ist der Überschuss der Verheiratheten gegen die Unverheiratheten.


In Weimar starben, im Verlaufe von etwa 20 Jahren, 80 Jahr alt und darüber:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Jahre</th>
<th>Männer</th>
<th>Weiber</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>30</td>
<td>19</td>
<td>18</td>
</tr>
<tr>
<td>31</td>
<td>5</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>32</td>
<td>8</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>33</td>
<td>7</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>34</td>
<td>7</td>
<td>9</td>
</tr>
<tr>
<td>35</td>
<td>5</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>36</td>
<td>5</td>
<td>8</td>
</tr>
<tr>
<td>37</td>
<td>5</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>38</td>
<td>2</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>39</td>
<td>5</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>40</td>
<td>2</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>Jahre</td>
<td>Männer</td>
<td>Weiber</td>
</tr>
<tr>
<td>-------</td>
<td>--------</td>
<td>--------</td>
</tr>
<tr>
<td>92</td>
<td>66</td>
<td>86</td>
</tr>
<tr>
<td>97</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

In Berlin, einer Volksmenge von nahe an 200,000 Menschen, starben im Jahr 1804:

| 80   | 5     | 22     |
| 81   | 8     | 3      |
| 82   | 11    | 12     |
| 83   | 7     | 12     |
| 84   | 4     | 11     |
| 85   | 3     | 6      |
| 86   | 6     | 8      |
| 87   | 6     | 5      |
| 88   | 2     | 5      |
| 89   | 2     | 3      |
| 90   | 3     | 7      |
| 91   | 1     | 3      |
| 92   | 1     | 5      |
| 93   |       | 3      |
| 96   | 1     |        |
| 97   |       | 2      |
| 99   |       | 1      |
| 100  |       | 2      |

Also vom 80sten bis zum 100sten Jahre ein sehr bedeutender Überschuss der Weiber, sogar noch einmal so viel. Weiter hin aber, im höchsten Alter,
steigt wieder das Verhältniß außerordentlich zum Vortheil der Männer.

In der Periode von 110 Jahren und darüber, wo man gewiß seyn kann, daß die Nachrichten, der Merkwürdigkeit wegen, ohne Rücksicht auf das Geschlecht ausgezeichnet sind, finden sich folgende Beispiele aus der neueren Geschichte:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Jahre</th>
<th>Männer</th>
<th>Weiber</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>110</td>
<td>5</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>111</td>
<td>4</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>112</td>
<td>6</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>113</td>
<td>4</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>114</td>
<td>4</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>115</td>
<td>2</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>116–20</td>
<td>15</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>120–25</td>
<td>9</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>125–30</td>
<td>4</td>
<td>3</td>
</tr>
<tr>
<td>130–40</td>
<td>2</td>
<td>1</td>
</tr>
<tr>
<td>140–50</td>
<td>1</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>150–60</td>
<td>2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>160–85</td>
<td>2</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Also dreimal so viel Männer als Weiber.


17. Ein gewisser Grad von Kultur ist dem Menschen auch physisch nöthig, und befördert die Länge des Lebens. Der rohe Wilde lebt nicht so lange.

oder 70sten Jahre ausgerieben ist. Der geringste Grad der menschlichen Mortalität ist einer von 60 des Jahres, und dieser findet sich nur hie und da im Landleben *).


Von der Art ist das merkwürdigste mir bekannte Beispiel ein Greis, der zu Rechlingen (Oberamt Bamberg) in der Pfalz lebte, und 1791 im 120sten Jahre starb. Diesem wuchsen im Jahr 1787, nachdem er lange schon keine Zähne mehr gehabt hatte, aus einmal 8 neue Zähne. Nach 6 Monaten fielen sie aus; der Abgang wurde aber durch neue Steckzähne oben und unten wieder ersetzt, und so arbeitete die Natur 4 Jahre lang unermüdet, und noch bis 4 Wochen vor seinem Ende fort. Wenn er sich der neuen Zähne einige Zeit recht bequem zum Ver-

*) Nichte weit von Reina (welches selbst die geringe Mortalität von 1 zu 40 hat) liegt in einer hohen sehr gesunden Gegend der Hochland Reina, wo gewöhnlich nur der 60ste Mensch jährlich stirbt.
walmen der Speisen bedient hatte, so nahmen sie, bald früher, bald später, wieder Abschied, und so gleich schoben sich in diese oder in andre Lücken neue Zähne nach. Alle diese Zähne bekam und verlor er ohne Schmerzen; ihre Zahl belief sich zusammen wenigstens auf ein halbes Hundert.


der Stand des Elends ist, wo der Mangel an Ge-
sehaftlichkeit und Kultur den Menschen nöthigt, sich weit
über seine Kräfte zu strengiren und zu consumiren, 
wo er überdies, vermöge seiner Lage, weit mehr zer-
störende Einfälle und weit weniger Restauration 
genießt. Nicht aus der Classe der Thiermenschen müs-
sen wir unsre Beispiele nehmen (denn da theilt er 
seine Eigenschaften mit dem Thier), sondern aus der 
Classe, wo durch Entwicklung und Kultur der Mensch 
ein vernünftiges, wirklich menschliches Wesen worden 
is; dann erst hat er auch in Physiognomie seine Be-
stimmung und seine Vorzüge erreicht, und durch 
Vernunft auch außer sich die Restaurationsmittel 
und glücklichern Lagen bewirkt, die ihm möglich, 
und seiner höheren Natur angemessen sind; nun erst 
können wir ihn als Mensch betrachten, und Beis-
piele aus seinem Zustand nehmen.

Es könnte man auch wohl glauben, der Tod am
Antikes, d. h. am Alter, sei das wahre Lebens-
ziel des Menschen. Aber diese Rechnung wird da-
durch in unsern Zeiten gewaltig trüglich, weil, wie
Lichtenberg sagt, die Menschen die Kunst erfun-
den haben, sich auch das Alter vor der Zeit invulgu-
ren zu lassen, und man jetzt sehr alte Leute von 50
bis 40 Jahren sehen kann, bei denen alle Sympto-
men des höchsten Alters vorhanden sind, als Stei-
figkeit und Trockenheit, Schwäche, graue Haare, ver-
knöcherte Rippen, die man sonst nur in einem Alter
von 80 bis 90 Jahren findet. Aber dies ist ein er-
zünstteltes relatives Alter, und dieser Maßstab kann
also nicht zu einer Berechnung genügt werden, die das Lebensziel des Menschenrechte überhaupt zum Gegenstand hat.

Man ist sogar auf die seltsamsten Hypothesen gefallen, um diese Frage aufzulösen. Die alten Ägypter glaubten zum Beispiel, das Herz nehme 50 Jahre lang alle Jahre um 2 Drachmen an Gewicht zu, und nun wieder 50 Jahre lang in eben dem Verhältnis ab. Nach dieser Rechnung war nun in roosten Jahren gar nichts mehr vom Herzen übrig, und also war das rooste Jahr das Lebensziel des Menschen.

Ich glaube daher, um diese Frage befriedigend zu beantworten, muβ man durchaus folgenden wesentlichen Unterschied machen.

1) Wie lange kann der Mensch überhaupt ausdauern, was ist die absolut mögliche Lebensdauer des menschlichen Geschlechts? — Wir wissen, jede Thiersklasse hat ihre absolute Lebensdauer; also auch der Mensch.

2) Wie lange kann der Mensch im einzelnen, das Individuum, leben, oder was ist die relative Lebensdauer der Menschen?

Was die erste Frage betrifft, die Untersuchung der absoluten Lebensdauer des menschlichen Geschlechts, so hindert uns nichts, das Ziel derselben an die äußersten Gräzen der nach der Erfahrung möglichen Lebensdauer zu setzen. Es ist hierzu genügt, zu wissen, was der menschlichen Natur möglich ist, und wir können einen solchen Menschen,


Man weise nicht ein: Das hohe Alter ist der
unnatürliche Zustand, oder die Ausnahme von der Regel, und das kürzere Leben ist eigentlich der natürliche Zustand. — Wir werden hernach sehen, daß fast alle vor dem 100sten Jahre erfolgenden Todesarten künstlich, d. h. durch Krankheiten oder Zufälle hervorgebracht sind. Und es ist gewiß, daß bei weitem der größte Theil des Menschen Geschlechts eines unnatürlichen Todes stirbt, etwa von 10,000 erreicht nur einer das Ziel von 100 Jahren.

Nun aber die relative Lebensdauer des Menschen! Diese ist freilich sehr veränderlich, so verschieden, als jedes Individuum selbst. Sie richtet sich nach der bessern oder schlechtern Masse, aus der es formirt wurde, nach der Lebensart, langsamern oder schnelleren Consumtion, und nach allen den tausendfachen Umständen, die von innen und außen auf seine Lebensdauer einwirken können. Man glaube ja nicht, daß noch jetzt jeder Mensch einen Lebensfonds von 150 oder 200 Jahren auf die Welt bringe. Leider ist es das Schicksal unserer Generation, daß oft schon die Sünden der Väter dem Embryo ein weit kürzeres Stämmchen vitæ mittheilen. Nehmen wir dazu noch das unzählige Heer von Krankheiten und andern Zufällen, die jetzt heimlich und öffentlich an unserm Leben nagen, so sieht man wohl, daß es jetzt schwerer als jezu's ist, jedes Ziel zu erreichen, dessen die menschliche Natur wirklich fähig ist. — Aber dennoch müssen wir jedes Ziel immer zum Grunde legen, und wir werden hernach sehen, wie viel in unserer Gewalt steht, Hindernisse aus dem Wege zu räumen, die uns jetzt davon abhalten.
Als eine Probe des relativen Lebens des jetzigen Menschenstamms mag folgende aus Erfahrungen gegründete Tabelle dienen:

Von 100 Menschen, die geboren werden, sterben 50 vor dem 10ten Jahre.
- 20 zwischen 10 und 20.
- 10 - 20 - 30.
- 6 - 30 - 40.
- 5 - 40 - 50.
- 3 - 50 - 60.

Also nur 6 kommen über 60 Jahre.

Haller, der sorgfältig die Beispiele des menschlichen Alters gesammelt hat, fand folgendes Verhältnis der relativen Lebensdauer:

Beispiele von 100 - 110 Jahren, über 1000.
- - 110 - 120 - - 60.
- - 120 - 130 - - 29.
- - 130 - 140 - - 15.
- - 140 - 150 - - 6.
- - 169 - - 1.

Casson, welcher 1712 Beispiele sammelte, gibt folgende Übersicht:

<table>
<thead>
<tr>
<th>100</th>
<th>110 Jahre</th>
<th>1310</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>110</td>
<td>120</td>
<td>277</td>
</tr>
<tr>
<td>120</td>
<td>130</td>
<td>84</td>
</tr>
<tr>
<td>130</td>
<td>140</td>
<td>26</td>
</tr>
<tr>
<td>140</td>
<td>150</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>150</td>
<td>160</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>160</td>
<td>170</td>
<td>2</td>
</tr>
<tr>
<td>170</td>
<td>185</td>
<td>3</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Siebente Vorlesung.

Genauere Untersuchung des menschlichen Lebens, seiner Hauptmomente und des Einflusses seiner höheren und intellektuellen Vollkommenheit auf die Dauer desselben.


Der Mensch ist unsträglich das oberste Glied, die
Krone der sichtbaren Schöpfung, das ausgebildetste, lebte, vollendeteste Produkt ihrer wirrenden Kraft, der höchste Grad von Darstellung der Materie, den unsere Augen zu seheh, unsere Sinne zu fassen vermögen. — Mit ihm schließt sich unser sublunarischer Gesichtskreis und die Stufenfolge der hier erkennbaren und sich immer vollkommener darstellenden Wesen; er ist der äußerste Punkt, mit welchem und in welchem die Sinnenwelt an eine höhere geistige Welt angründe. Die menschliche Organisation ist gleichsam ein Zauberband, durch welches zwei Welten von ganz verschiedener Natur, die körperliche und geistige, mit einander verschmolzen und verwebt sind; — ein ewig unbegreifliches Wunder, durch welches der Mensch Bewohner zweier Welten zugleich, der intellektuellen und der sinnlichen, wird.


Sein Leben ist das entwickeltste; seine Organisation die zarteste und ausgebildetste; seine Säfte und Bestandtheile die veredelsten und organisierenden; sein intensives Leben, seine Selbstonsumption,
eben deswegen die stärkste. Er hat folglich mehr 
Berührungspunkte mit der ihn umgebenden Natur, 
mehr Bedürfnisse; aber auch eben deswegen eine rei-
chere und vollkommnere Restauration, als irgend ein 
anderes Geschöpf. Die todtten, mechanischen und 
chemischen Kräfte der Natur, die organischen oder 
lebendigen Kräfte, und jener Funke der göttlichen 
Kraft, die Denkkraft, sind hier auf die wundervolle 
Art mit einander vereinigt und verschmolzen, um 
das große göttliche Phänomen, was wir menschli-
ches Leben nennen, darzustellen.

Und nun einen Blick in das Weisen und den 
Mechanismus dieser Operation, so viel uns davon 
erkennbar ist!

Menschliches Leben, von seiner physischen Seite 
betrachtet, ist nichts anders, als ein unaufhörlich 
sortgefehretes Aufhören und Werden, ein beständiger 
Wechsel von Destruction und Restauration, ein sort-
gefehreter Kampf chemischer zeitgegen der Kräfte und 
der alles bindenden und neuschaffenden Lebenskraft. 
Unaufhörlich werden neue Bestandtheile aus der 
ganzen ums umgebenden Natur aufgesatt, aus dem 
todten Zustand zum Leben hervorgerufen, aus der 
chemischen in die organische belebte Welt verfeht, 
und aus diesen ungleichartigen Theilen durch die 
schöpferische Lebenskraft ein neues gleichsformiges 
Produkt erzeugt, dem in allen Punkten der Charakter 
des Lebens eingeprägt ist. Aber eben so unaufhört-
lich verlassen die gebrauchten, abgenußten und ver-
dorbenen Bestandtheile diese Verbindung, wieder,

Das, was wir also im gewöhnlichen Sinne Leben eines Geschöpfs (als Darstellung betrachtet) nennen, ist nichts weiter als eine bloße Erscheinung, die durchaus nichts Eigens und Selbständiges hat, als die wirkende Kraft, die ihr zum Grunde liegt, und die alles bindet und ordnet. Alles Nebrige ist ein bloßes Phänomen, ein großes fortdauerndes Phänomen, ein großes fortlaufendes Phänomen, wo das Darzustellende keinen Augenblick dieselbe bleibt, sondern unaufhörlich wechselt; — wo der ganze Behalt, die Form, die Dauer der Darstellung vorzugsweise, von den dazu benützten und beständig wechselnden Stoffen und der Art ihrer Verwendung abhängt, und das ganze Phänomen keinen Augenblick länger dauern kann, als das beständige Zuströmen von außen dauert, das dem Prozeß Nahrung gibt; — also die allererste Analogie mit der Flamme, nur das diese ein bloß chemischer, das
Leben aber ein chemisch-animalischer Prozeß, eine chemisch-animalische Flamme ist.

Das menschliche Leben beruht also seiner Natur nach auf folgenden Hauptmomenten:

I. Zugang der Lebensnahrung von aussen und Aufnahme derselben.

Hierzu gehört nicht bloß das, was wir gewöhnlich Rahrung nennen, Speise und Trank, sondern noch viel mehr das beständige Zuströmen der seinern und geistigern Lebensnahrung aus der Luft, welche vorzüglich zur Unterhaltung der Lebenskraft zu gehören scheint; da jene größern Nahrungsmittel mehr zur Erhaltung und Wiedererzeugung der Materien des Körpers und seines Organe dienen. — Ferner nicht bloß das, was durch den Mund und Magen eingeht; denn auch unsere Lunge und Haut nimmt eine Menge Lebensnahrung in sich auf, und ist für die geistigere Erhaltung noch weit wichtiger, als der Magen.

II. Aneignung, Assimilation und Animalisation — Uebertritt aus der chemischen in die organische Welt, durch Einfluß der Lebenskraft.

Alles, was in uns eingeht, muß erst den Charakter des Lebens erhalten, wenn es unser heizen soll. Alle Bestandtheile, ja selbst die feinsten Agentien der Natur, die in uns einströmen, müssen animalisiert werden, d. h. durch den Zutritt der Lebenskraft so modifizirt und auf eine ganz neue Art ge-
bunden werden, daß sie nicht ganz mehr nach den Geseßen der todtten und chemischen Natur, sondern nach den ganz eigenthümlichen Geseßen und Zwecken des organischen Lebens wirken und sich gegen einander verhalten, kurz als Bestandtheile des lebenden Körpers nie einfach, sondern immer als zusammen- geseßt (aus ihrer eigentlichen Natur und den Geseßen der Lebenskraft) gedacht werden können. Genug, alles, was in uns ist, selbst chemische und mechanische Kräfte, sind animalisirt. So z. B. die Electricity, der Wärmestoff; sie sind, sobald sie Bestandtheile des lebenden Körpers werden, komponirter Natur (animalisirte Electricity, animalisirter Wärmestoff), und nicht mehr bloß nach den Geseßen und Verhältnissen, die sie in der unorganischen Natur hatten, zu beurtheilen, sondern nach den specifischen organischen Geseßen bestimmt und wirksam. Eben so der Sauerstoff und die andern neu entdeckten chemischen Stoffe. Man hüte sich ja, sie sich so in der lebenden Verbindung unseres Körpers zu denken, wie wir sie im Lüftapparat wahrnehmen; auch sie wirken nach andern und specifischen Geseßen. Ich glaube, diese Bemerkung kann man jeßt nicht genug empfehlen, und sie allein kann uns bei der übrigen äußerst empfehlungswerten Anwendung der chemischen Grundsätze auf das organische Leben richtig leiten. Allerdings haben wir auch jene chemischen Agentien und Kräfte in uns, und ihre Kenntnis ist uns unentbehrlich; aber ihre Wirkungsart in uns ist anders modifizirt,
denn sie befinden sich in einer ganz andern höhern Welt *).

Diese wichtige Operation der Assimilation und Animalisation ist das Geschäft zuerst des einsaugenden und Drüsen systems (in seinem weite- sten Umfange — nicht bloß Milchgefäße, sondern auch die einsaugenden Gefäße der Haut und der Lunge), das man gleichsam den Vorhof nennen kann, durch welchen alles gehen muß, was uns eigen werden soll; und dann des Systems des Blutumlaufes, durch dessen Bearbeitung den Bestandtheilen die organische Vollendung mitgetheilt wird.


Die völlig animalisirten flüssigen Bestandtheile werden nun in feste Theile und in Organe verwandelt (das Geschäft der plastischen Kraft). — Durch die Bearbeitung noch seinerer und vollkommenener Absonderungswerkzeuge werden die organischen Bestandtheile zum höchsten Grade ihrer Veredlung und Vervollkommnung gebracht; durch das Gehirn zum nervenbelebenden Flüssigen, durch die Generationso- organe zum Zeugungsstoff, — beides Verbindungen der verseinertsten organischen Materie mit einem reichen Antheil Lebenskraft.

*) Es bedarf wohl kaum einer Erinnerung, daß ich unser diesem Ausdruck das nämliche verweise, was die neueste Naturphilosophie höher potenziert, zu einer höhern Potenz erhoben, nennt.
IV. Selbstconsumption der Organe und Kräfte durch Lebenssäuerung.


Dieser Lebenstheil ist besonders wichtig für die Dauer und Beschaffenheit des Lebens. Je stärker die Lebensäußerung, desto schneller die Anstrengung, desto kürzer die Dauer. Aber ist sie zu schwach, dann ist die Folge ein zu seltner Wechsel der Bestandtheile, folglich eine unvollkommene Restauration, und eine schlechte Qualität des Körpers.

V. Abscheidung und neue Zerlegung der Bestandtheile—Anstritt derselben aus der organischen Welt in die chemische, und Wiedervereinigung mit der allgemeinen unbelebten Natur.

Die verbrannten, in dieser Verbindung nicht mehr haltbaren Bestandtheile treten nun wieder aus
ihre herauss. Sie verlieren den Einfluß der Lebenskraft, und fangen an, sich wieder nach den bloß chemischen Naturgesetzen zu zerschlagen, zu trennen und zu binden. Daher tragen alle unsere Absonderungen die deutlichsten Spuren der Fäulnis an sich, — eines bloß chemischen Prozesses, der, als solcher, nie in dem wirklich belebten Zustand möglich ist. Das Geschäft, die aus dem Körper zu entfernen, haben die Secretions- und Excretionsorgane, die dasselbe mit ununterbrochener Thatigkeit betreiben, der Darmkanal, die Nieren, vorzüglich aber die ganze Oberfläche der Haut und die Lungen. Diese Verrichtungen sind wahre chemisch-animalische Operationen; die Weggassung selbst geschieht durch die Lebenskräfte, aber die Produkte sind ganz chemisch.

Die Hauptmomente bilden das Leben im Ganzen, und auch in jedem Augenblick; denn sie sind beständig verbunden, beständig gegenwärtig und unzertrennlich von der Operation des Lebens.

Die Organe, die zum Leben gehören, sind schon zum Theil dabei erwähnt worden. Man kann sie in gegenwärtiger Rücksicht am füglichsten in drei große Classen theilen: die empfangenden und zubereitenden, die ausgebenden, und die, welche diese gegenseitigen Bewegungen, so wie die ganze innere Dekonomie, in Gleichgewicht und Ordnung erhalten. Diese tausende von größern und kleineren Organen sind unaufhörlich beschäftigt, die durch die innere Consumtion abgerieben und verdorbenen Theilchen abzusondern
und auszustoßen. Außer den eigentlich sogenannten Ansteuerungswegen ist die ganze Oberfläche der Haut und der Lungen mit Millionen solcher Absonderungsergane bedeckt und in unaufhörlicher Thätigkeit. —

Eben so häufig und mannigfaltig sind die Wege der zweiten Klasse, der Restaurationsmittel. Nicht genug, daß der Abgang der gröberen Theile durch Hilfe der Verdaungsarbeit an der Nahrungsmitteln ersehnt wird, so ist auch das Respirationsorgan, die Lunge, unaufhörlich beschäftigt, aus der Luft geistige Nahrung für die Lebenswärme und Lebenskraft einzuschieben. — Das Herz und der davon abhängende Umlauf des Blutes dient dazu, diese Bewegungen zu reguliren, die ausgenommene Wärme und Nahrung in alle Punkte zu verbreiten, und die abgenutzten Theilen nach ihren Absonderungswegen hinzutreiben. — Zu dem allen kommt nun noch der wichtige Einfluß der Seelenkraft und ihrer Organe, die den Menschen unter allen Geschöpfen am vollkommensten erfüllt, und zwar einerseits die Selbstituation, das intensive Leben, vermehr, aber zugleich für den Menschen ein äußerst wichtiges Restaurationsmittel wird, das unvollkommenen Wesen fehlt.

Von der außerordentlichen Selbstituation des menschlichen Körpers kann man sich einen Begriff machen, wenn man bedenkt, daß der Herzschlag und die damit verbundene Fortbewegung des Blutes alle Tage 100,000mal geschieht, d. h. daß sich das Herz und alle Pulsaderm täglich 100,000mal mit einer
ganz außerordentlichen Kraft zusammentreiben, die
eine Last von 50 bis 60 Pfund-Blut in beständig
er Fortbewegung zu erhalten vermag. (Welche Uhr,
welche Maschine von dem härtesten Eisen würde nicht
durch einen solchen Gebrauch in kurzen abgenutzt
den?) — Rechnen wir hierzu noch die fast eben so
unaufhörlichen Muskelnbewegungen unseres Kör-
pers, die um so mehr aufreifen müssen, da diese
Theile mehr aus weichen und gallertartigen Parti-
keln bestehen, so wird man sich ungefähr einen Bez-
griff machen können, mit welchem Verlust von Sub-
stanz 3. B. ein Fußweg von 10 Meilen oder ein Cou-
rierritt von 80 Meilen verbunden sein mag. — Und
nicht bloss weiche und flüssige, sondern auch die fest-
sten Theile werden nach und nach durch den Ge-
brauch abgenutzt. Wir sehen dies am deutlichsten
bei den Zähnen, welche offenbar durch langsamen Ge-
brauch abgerieben, hingegen beim Nichtgebrauch (in
Ermangelung des gegenüber stehenden Zahns) oft
ausnehmend lang werden. — Es ist erwiesen, daß
wir uns auf diese Art sehr bald ausgeehrt haben
würden, wenn kein Erfaß da wäre, und es ist sehr
wahrscheinlich berechnet, daß wir alle drei Monate
nicht mehr dieselben sind, und aus ganz neuen Part-
tikeln bestehen.

Aber eben so außerordentlich und wunderbar ist
der beständige Erfaß des Verlornen. Man kann dies
schon daraus abnehmen, daß, trotz des beständigen
Verlustes, dennoch unsere Masse dieselbe bleibt. —
Am allerschnellsten regeneriren sich die flüssigen Theile
wieder, und die Erfahrung hat gelehrt, daß oft der
stärkste Blutverlust in 14 Tagen wieder ersetzt war.
Die feste Theile reproduiren sich durch eben die
Kräfte und Mechanismen, wie bei der ersten Ent-
scheidung; das gallertartige nährrende Prinzip wird
durch die Circulation nach allen Theilen hingeleitet,
und organisiert sich überall nach den plastischen Ge-
schen des Theils. Selbst die allerfeststen, die Kno-
chen, werden regenerirt, wie man durch die Versuche
mit der Färberrothe beweisen kann, bei deren Ge-
nuß in kurzem ganz rothe Knochen entsfichen. Eben
so erzungen sich ganze verloren gegangene Knochen
von neuem wieder, und mit Bewunderung findet
man im Elfenbein (dem härtesten animalischen Kör-
per) zuweilen Bleisegeln, die einst hineingeschossten
wurden, in allen Punkten mit fester Elfenbeinsub-
stanz umgeben.

Der gewöhnliche Gang, oder die Geschichte des
menschlichen Lebens, ist kurz folgende:

Das Herz (der Grundquell aller Lebensbewe-
gung und Lebensverbreitung, und die Grundkraft
sowohl der absondernden als der wiederherstellenden
Operationen) wird im Verhältniß des zunehmenden
Alters im immer kleiner, so daß es zuleft achtma-
nger Raum zum Ganzen einnimmt, als im Anfange
des Lebens; zugleich wird seine Substanz immer
dichter und härter, und in eben dem Verhältniß wird
seine Reizbarkeit geringer. Folglich nehmen die wir-
kenden Kräfte von Jahr zu Jahr mehr ab, die wider-
sprechenden hingegen immer mehr zu. Das Nämliche
geschieht auch im ganzen System der Gefäße und aller Bewegungsorgane. Alle Gefäße werden nach und nach immer härter, enger, zusammengezogen, unbrauchbarer; Arterien werden knochern, eine Menge der feinsten Gefäße verwachsen ganz.

Die Folgen davon sind unauskunftbar:

1) Durch dieses Verwachsen und Verschrumpfen werden auch die wichtigsten und feinsten Restaurationsorgane des Lebens, die Wege des Zuzangs und der Assimilation von außen (Lunge, Haut, einlaufende und Milchgefäße) ungangbarer, folglich der Zutritt nährender und belebender Bestandtheile von außen immer schwächer. Die Nahrung kann weder so gut aufgenommen, noch so gut bereitet und vertheilt werden, als zuvor.

2) Durch diese zunehmende Härte und Trockenheit der Fasern verlieren sie immer mehr von ihren bewegenden und empfindenden Kräften. Irritabilität und Sensibilität nehmen immer in demselben Verhältniss ab, als jene zunimmt, und so räumen die wirkenden und selbstthätigen Kräfte in und den zerstörenden, mechanischen und chemischen immer mehr Feld ein.

3) Durch diese Abnahme der Bewegungskraft, durch diese Verwachsung unzähliger Gefäschen, leiden nun hauptsächlich die Absonderungen, die unentbehrlichsten Hulfsmittel unserer beständigen Reinigung und der Fortschaffung des Verderbenen. Das wichtigste Organ derselben, die
Haut, wird mit den Jahren immer fester, un- durchdringlicher und unbrauchbarer. Eben so
die Nieren, die Ausdünstungsgefäße des Darm-
kanals und der Lungen. Die Säfte müssen da-
her im Alter immer unreiner, scharfer, zäher
und erdigter werden. Die Erde, der größte
Antagonist aller Lebensbewegung, bekommt da-
durch in unserm Körper immer mehr und mehr
das Übergewicht, und wir nähern uns dadurch
schon bei lebendigem Leibe unmerklich unserer
der endlichen Bestimmung: Werde wieder zur Erde,
von der du genommen bist!

Auf diese Weise führt unser Leben selbst das Aus-
hören desselben, den natürlichen Tod herbei, und
folgendes ist der Gang desselben:
Zuerst nehmen die dem Wille unterworfenen
Kräfte, nachher auch die unwillkürlichen und eigent-
lichen Lebensbewegungen ab. Das Herz kann nicht
mehr das Blut in die entferntesten Theile treiben.
Puls und Wärme stehen von den Händen und
füßen; doch wird das Blut noch von dem Herzen
und den größern Gefäßen in Bewegung erhalten, und
so hält sich das Lebensflämchen, wiewohl schwach,
noch einige Zeit. Zuletzt kann das Herz das Blut
nicht einmal mehr durch die Lungen pressen, und
nun wendet die Natur noch alle Kraft an, um die
Respiration zu verstärken, und dadurch dem Blut
noch einigen Durchgang zu verschaffen. Endlich sind
auch diese Kräfte erschöpft. Die linke Herzkammer
erhält folglich kein Blut mehr, wird nicht mehr ge-
reizt, und ruht, während die rechte noch einiges Blut aus den schon halb abgestorbenen Theilen zugesickt bekommt. Aber nun erhalten auch diese Theile völlig, die Säfte gerinnen, das Herz erhält gar kein Blut mehr, es hört alle Bewegung auf, und der Tod ist vollkommen.

Ehe ich weiter gehe, muß ich noch einige ausfallende und räthselhafte Umstände berühren, die sich jedem bei der Untersuchung der Lebensdauer des Menschen ausdringen, und einer besonderen Aufmerksamkeit wert sind.

Das erste Rätsel ist: Wie ist es möglich, daß der Mensch, dessen Organisation die zarteste und complicirteste, dessen Selbstkonsumtion die stärkste und geschwindeste ist, und dessen Lebensdauer also die allerkürzeste seyn sollte, dennoch alle Classen der vollkommensten Thiere, die mit ihm gleiche Größe, gleiche Organisation, gleichen Standpunkt in der Schöpfung haben, so ausfallend an Lebensdauer übertrifft?

Besonders sind die unvollkommenen Organisationen die, welche die meiste Dauer, wenigstens Möglichkeit des Lebens haben. Der Mensch, als das allervollkommenste Geschöpf, müßte folglich in dieser Rücksicht weit unter ihnen stehen. Ferner erhebt aus den vorigen Untersuchungen, das die Lebensdauer eines Thieres um so precärer und kürzer ist, je mehr Bedürfnisse des Lebens es hat. Der Mensch
hat deren unstreitig am meisten, — ein neuer Grund einer kürzern Dauer! — Ferner ist vorher gezeigt worden, daß bei den Tieren der höchste Grad der Selbstverzehrung der Art der Zerstörung ist, und ihre Lebensdauer ganz sichtbarlich abfängt. Auch hierin hat der Mensch eine ausgezeichnete Vollkommenheit, und bei ihm kommt noch eine neue Art der Zerstörung, die geistige oder das Denkgeschäft hinzu, und seine Dauer müßte also dadurch noch mehr leiden. Es fragt sich also: wodurch hat der Mensch auch in Anbetracht der Dauer seines Lebens einen solchen Vorzug?

Ich glaube den Grund in Folgendem gefunden zu haben:

1) Das ganze Fettgewebe des Menschen, oder die Grundfaser, ist von weit zähterer und weicherer Textur, als bei den Tieren derselben Classe. Selbst die sogenannte Nervenhaut eines Darmes ist bei einem Hunde viel härter, und läßt sich nicht so ausblasen, wie beim Menschen. Auch die Urdern, die Knochen, selbst das Gehirn, sind bei Tieren weitaus festser, und haben mehr Erde. — Nun habe ich aber oben gezeigt, daß ein gar zu großer Grad von Härte und Sprödigkeit der Organe der Lebensdauer hinderlich ist, weil sie dadurch früher ihre Nachgiebigkeit und Brechbarkeit verlieren, und weil die Trockenheit und Steifigkeit, welche das Alter und zuletzt den völligen Stillstand bewirken, dadurch beschleunigt werden. Folglich muß schon aus diesem
Grunde der Mensch ein späteres Alter und ein längeres Lebensziel haben.

2) Der Mensch wächst langsamer, wird später manntar, alle seine Entwicklungen haben längere Perioden; — und ich habe gezeigt, daß die Dauer eines Geschöpfes desto länger ist, je langsamer seine Entwicklungen geschehen.

3) Der Schlaf (das größte Retardations- und Erhaltungsmittel des Lebens) ist dem Menschen am regelmäßigsten und beständigsten eigen.

4) Einen Hauptunterschied macht die vollkommener Gehirnorganisation *) und Denkfähigkeit des Menschen — die Vernunft!

Diese höhere und göttliche Kraft, die dem Menschen allein beinhaltet, hat den auffallendsten Einfluß, nicht allein auf seine Charakteristik im Ganzen, sondern auch auf seine Lebensvollkommenheit und Dauer, und zwar auf folgende Art:

1) Ganz natürlich muß die Summe der wirksamen lebendigen Kräfte in uns durch diesen Beitritt der reinsten und göttlichsten vermehrt werden.

2) Durch seine äußerst veredelte und verfeinerte Gehirnorganisation bekommt der Mensch ein ganz neues, ihm allein eigenthümliches Restaurationsorgan, oder vielmehr seine ganze Lebenskapazität wird dadurch vermehrt. Der Beweis ist folgender:

Je mehr ein Körper Organe zur Aufnahme, Entwicklung und Verarbeitung mannigfaltiger Einstürze und Kräfte hat, desto reicher und vollkommener ist seine Existenz. Hierin liegt der Hauptbegriff von Lebenskapazität. Nur das existirt für uns, wovon wir Sinne oder Organe haben, es aufzunehmen und zu benützen; und je mehr wir auch dieselben haben, desto mehr leben wir. Das Thier, das keine Lungen hat,

erklärbar, und man kann das Geschäft selbst materiell betrachten und beiten (in Fall, den unser Beruf als Ärzte oft mit sich bringt), ohne ein Materialist zu sein, d. h. ohne die erste Ursache desselben, die Seele, für Materie zu halten, welche mir wenigstens absurd zu sein scheint.

3) Durch diese höchste vollkommme Seelenkraft tritt
der Mensch in Verbindung mit einer ganz neuen, für die ganze übrige Schöpfung verborgenen Welt — der geistigen. Sie gibt ihm ganz neue Berührungspunkte, ganz neue Einstüsse, ein neues Element. Könnte man in dieser Nüchterheit nicht den Menschen ein Amphibion von einer höheren Art (man verzeile den Ausdruck) neulie, — denn er ist ein Wesen, das in zwei Welten, der materiellen und der geistigen, zugleich lebt, — und das auf ihn anwenden, was ich vorhin aus der Erfahrung von den Tier-Amphibien gezeigt habe, daß die Erstens in zwei Welten zugleich das Leben verlängert? — Welch ein unermeßliches Meer von Geistesnahrung und Geisteseinstüsse eröffnet uns nicht diese höhere und vollkommnere Organisation! Eine ganz neue und dem Menschen allein eigene Klasse von Nährungs- und Erweckungsmitteln der Lebenskraft stellt sich uns hier dar, die der feinern sinnlichen und höheren moralischen Gefühle und Berührungen. Ich will hier nur an die Genüsse und Stärkungen erinnern, die in der Musik, der bildenden Kunst, den Reizen der Dichtung und Phantasie liegen; an das Wonnegefühl, das uns die Erforschung der Wahrheit oder eine neue Entdeckung im Reiche derselben gewährt; an die reiche Quelle der Kraft, die in dem Gedanken der Zukunft liegt, und in dem Vermögen, sie zu vergegenwärtigen und durch Hoffnung zu leben, wenn und die Gegenwart
verläßt. Welche Stärkung, welche unerschütterliche Festigkeit kann uns nicht der einzige Gedanke und Glaube an Unsterblichkeit geben! — Genug, der Lebensumfang des Menschen erhält hierdurch eine erstaunliche Ausdehnung; er zieht nun wirklich seine Lebenssubsistenz aus zwei Welten zugleich, aus der körperlichen und geistigen, aus der gegenwärtigen und zukünftigen; seine Lebensdauer muß notwendig dadurch gewinnen.

4) Endlich trägt die vollkommenere Seelenkraft auch in so fern zur Erhaltung und Verlängerung des Lebens bei, daß der Mensch dadurch der Vernunft theilhaftig wird, welche alles in ihm regulirt, das bloß Thierische in ihm, den Instinkt, die wütende Leidenschaft, und die damit verbundene schnelle Consumtion, mäßigt, und ihn auf diese Art in jenem Mittelzustande zu erhalten vermag, der, wie oben gezeigt worden, zum langen Leben so notwendig ist.

Kurz, der Mensch hat offenbar mehr geistigen Antheil, als ihm bloß für diese Welt nöthig wäre, und dieses überrauft von geistiger Kraft hält und trägt gleichsam das Körpliche mit. Nur der körperliche Antheil führt die Aufreibung und den Tod mit sich *).

Ich kann hier die Bemerkung nicht unterdrücken,

*) Nicht ganz unrecht drückte sich daher ein Franzose so aus: La mort est la plus grande bête.
wie sichtbar auch hierin der moralische Zweck, die höhere Bestimmung des Menschen, mit seiner physischen Existenz verwebt ist, und wie also das, was ihn eigentlich zum Menschen macht, Vernunft und höheres Denkvermögen, nicht bloß seine moralische, sondern auch seine physische Vollkommenheit erhält; folglich eine gehörige Kultur seiner geistigen Kräfte, besonders die moralische, ihn unzweideutig nicht bloß moralisch, sondern auch physisch vollkommener macht, und seine Lebenscapacität und Dauer (wie wir in der Folge ausführlicher sehen werden) vermehrt. — Der bloße Thiermensch sinkt auch in Absicht der Lebensdauer zu den Thieren, mit denen er an Größe und Festigkeit in Parallele steht, ja selbst noch unter sie (wie ich gleich zeigen werde) herab; da hingegen der schwächlichste Mensch verzüglich durch diese geistige Subsistenzen sein Leben viel weiter hinausziehen kann, als das stärkste Thier.

Aus eben diesen Principien läßt sich nun auch das zweite Rätsel auflösen, nämlich: Wie kommt es, daß eben in dem Menschengeschlecht, dessen Lebensdauer die des Thieres so weit übertrifft, und, wie uns Beispiele gezeigt haben, zu einer außerordentlichen Höhe gebracht kann, dennoch so Wenige ihr wahren Ziel erreichen, und die Meisten vor der Zeit sterben? oder mit andern Worten: daß da, wo die größte Dauer möglich ist, dennoch die Sterblichkeit am größten ist?
Eben die größere Weichheit und Fartheit der Organe, die den Menschen einer langen Dauer fähig macht, exponirt ihn auch mehrern Gefahren, leichten Unterbrechungen, Stockungen und Verlehnungen.

Ferner die mehrern Verührungspunkte, die er mit der ihn umgebenden Welt hat, machen ihn auch empfanglicher für eine Menge nachtheiliger Einflüsse, die eine größere Organisation nicht fühlt; seine vielsachern Bedürfnisse vervielfältigen die Gefahren durch Entziehung ihrer Befriedigung.


Endlich liegt noch ein Hauptgrund darin, daß der Mensch, ungeachtet er zum vernünftigen Wesen organisiert ist, dennoch Freiheit hat, seine Vernunft zu gebrauchen oder nicht. — Das Thier hat statt der Vernunft Innigkeit, und zugleich weit mehr Gefühllosigkeit und Härte gegen schädliche Eindrücke. Der Innigkeit lehrt es, das zu genießen, was ihm gut ist, das zu vermeiden, was ihm schader; er sagt ihm, wenn es genug hat, wenn es Ruhe bedarf, wenn es frank ist. Der Innigkeit sichert es für Übermaß und Ausschweißungen, ohne Diätregeln. — Bei dem Menschen hingegen ist alles, auch das Physische, auf Vernunft berechnet; er hat
weder Instinkt, jene Missgriffe zu vermeiden, noch Festigkeit genug, sie zu ertragen. Alle diese sollte die Vernunft bei ihm ersehen. Fehlt ihm also diese, oder vernäumt er ihre Stimme zu hören, so verliert er seinen einzigen Wegweiser, sein größtes Erhaltungsmittel, und sinkt auch physisch nicht allein zum Thier, sondern selbst unter das Thier herab; weil dies von Natur schon für die Vernunft in Betreff seiner Lebenserhaltung entwürdigt ist. — Der Mensch hingegen ohne Vernunft ist allen schädlichen Einflüssen preisgegeben, und das allerwiegendstesten und corruptibelsten Geschöpf unter der Sonne. Der natürliche Mangel der Vernunft ist für die Dauer und Erhaltung des Lebens weit weniger nachtheilig, als der unterlassene Gebrauch derselben da, wo auf sie von der Natur gerechnet ist.

Aber wie Haller so wahr sagt:

Unselig Mitreding von Engeln und vom Risch,

Gott gab dir die Vernunft, und du gebrauchst sie nie.

hierin liegt der Hauptgrund, warum der Mensch bei aller Anlage zur höchsten Dauer des Lebens dennoch die größte Mortalität hat.

Man wende nicht ein, diese Behauptung werde dadurch widerlegt, daß doch viele Wahnsinnige ihr Leben hoch bringen. — Hier kommt es nämlich zuerst auf die Art des Wahnsinnes an. Ist es Wuth und Raserei, so kürzt dies allerdings das Leben gar sehr ab, weil sie den höchsten Grad von Kraftäußerung und Lebensconsumtion mit sich führt. Eben so der
höchste Grad von Melancholie und Seelenangst, weil er die edelsten Organe läßt, und die Kräfte ver-

zieht. Aber in dem Mittelzustande, wo die Vernunft

nicht ganz fehlt, sondern nur eine unrichtige Idee,

eine falsche, aber höchst bekräftige Vorstellungsart

sich eingeschlichen hat, da kann der physische Dusk

der Vernunft immer bleiben, wenn auch der mora-

lische viel verloren. Ja ein solcher Mensch ist oft wie

ein angenehm Träumender anzusehen, aus den eine

Menge Bedürfnisse, Sorgen, Unannehmlichkeiten

und lebensverkürzende Eindrücke (selbst physische

Krankheitsursachen, wie die Erfahrung lehrt) gar

nicht wirken; der in seiner selbstgeschaffenen Welt

glücklich dahin lebt, und also weit weniger Destruk-

tion und Lebensverbrauch hat. — Dazu kommt

nun endlich noch, daß, wenn auch der Blödsinnige

selbst nicht Vernunft hat, dennoch die Menschen,

die ihn umgeben und warten, für ihn denken und

ihm ihre Vernunft gleichsam leihen. Er wird also

doch durch Vernunft erhalten, es mag nun seine

eigne oder eine fremde seyn.
Achte Vorlesung.

Spezielle Grundlagen und Kennzeichen der Lebensdauer einzelner Menschen.


Die Eigenschaften, die man die Grundlagen des langen Lebens im Menschen nennen kann, sind folgende:

1. Vor allen Dingen muß der Magen und das ganze Verdauungssystem gut beschaffen sein. — Es ist ungläublich, von welcher Wichtigkeit dieser
Großmächtigste aller Herrscher im animalischen Reiche in dieser Hinsicht ist, und man kann mit vollem Rechte behaupten, ohne einen guten Magen ist es unmöglich, ein hohes Alter zu erlangen.

In zweiterlei Hinsicht ist der Magen der Grundstein des langen Lebens: Einmal, indem er das erste und wichtigste Restaurationsorgan unserer Natur ist, die Pforte, wodurch alles, was unser werden soll, eingeht muß, die erste Instanz, von deren gутem oder schlechtem Zustand nicht nur die Quantität, sondern auch die Qualität unseres Erlasses abhängt. — Zweitens, indem durch die Beschaffenheit des Magens selbst die Einwirkung der Leidenchaften, der Krankheitsursachen und anderer zerstörender Einflüsse auf unsern Körper modifiziert wird. — „Er hat einen guten Magen," sagt man im Sprichwort, wenn man jemand charakterisiren will, auf den weder Herger, noch Zitterer, noch Krankungen schädlich wirken, und gewiß, es liegt viel Wahrtes darin. — Alle diese Leidenschaften müssen vorzüglich den Magen affiziren, von ihm gleichsam empfundend und angenommen werden, wenn sie in unser Physisches übergehen und schaden sollen. Ein guter robustser Magen nimmt gar keine Notiz davon. Hingegen ein schwacher empfindsamer Magen wird alle Augenbliche durch so etwas in seiner Berrichtung gestört, und folglich das so wichtige Restaurationsgeschäft unausführlich unterbrochen und schlecht betrieben. — Eben so ist es mit den meisten physischen Krankheitserscheinungen, die meisten machen ihren ersten Eindruck auf
den Magen; daher Zufälle der Verdauung immer die ersten Symptome der Krankheiten sind. Er ist auch hier die erste Instanz, durch welche sie in unseren Körper wirken, und nun die ganze Ökonomie stören. Neberdies ist er ein Hauptorgan, von welchem das Gleichgewicht der Nervenbewegungen, und besonders der Antrieb nach der Eberschicht abhängt. Ist er also kräftig und wirksam, so können sich Krankheitsreize gar nicht so leicht siren; sie werden entfernt und durch die Haut verdrängt, ehe sie noch wirkliche Störung des Ganzen bewirken, d. h. die Krankheit hervorbringen können.

Einen guten Magen erkennt man aus zweierlei. Nicht bloß aus dem trefflichen Appetit, denn dieser kann auch Folge irgend eines Reizes sein, sondern vorzüglich aus der leichteren und vollkommeneren Verdauung. Der seien Magen fühlt, der hat schon keinen rechten guten Magen. Man muß gar nicht fühlen, daß man gegessen hat, nach Tische nicht schlaftrig, verdrossen oder unbehaglich werden, früh Morgens keinen Schleim im Halse haben, und gehöri ge und gut verdaute Ausleerungen.

Die Erfahrung lehrt uns auch, daß alle die, welche ein hohes Alter erreichten, sehr guten Appetit hatten, und selbst noch im höchsten Alter behielten.

Zur guten Verdauung sind nun gute Zähne ein sehr notwendiges Stück, und man kann sie daher als sehr wesentliche Eigenschaften zum langen Leben ansehen, und zwar auf zweiterlei Art. Einmal sind gute und feste Zähne immer ein Hauptsleunze-
hen eines gefunden seiten Körpers und guter Säfte. Wer die Zähne sehr frühzeitig verliert, der hat schon mit einem Theil seines Körpers gewissermaßen auf die andere Welt präummiert. — Zweitens sind die Zähne ein Hauptmittel zur vollkommnen Verdauung, und folglich zur Restauration.


3. Ein nicht zu reizbares Herz. Wir haben oben gesehen, daß eine Hauptursache unserer inneren Consunption oder Selbstausreitung in dem beständigten Blutumlauf liegen. Der, welcher in einer Minute 100 Pulsschläge hat, muß sich also ungleich schneller aufreifen, als der, welcher deren nur 50 hat. Die Menschen folglich, welche beständig einen
etwas gereizten Puls haben, bei denen jede kleine Gemütssbewegung, jeder Tropfen Wein, sogleich die Bewegung des Herzens vermehrt, sind schlechte Candidateen zum langen Leben; denn ihr ganzes Leben ist ein beständigtes Feber, und es wird dadurch auf doppelte Art der Verlängerung des Lebens entgegen gearbeitet, theils durch die damit verknüpste schneller Aufreihung, theils weil die Restauration durch nichts so sehr gebhindert wird, als durch einen beständig beschleunigten Blutumlauf. Es ist durchaus eine gewisse Ruhe nochwendig, wenn sich die nährenden Theilchen anlegen, und in unsre Substanz verwandeln sollen. Daher werden solche Leute auch nie fert.

Also ein langsamer gleichförmiger Puls ist ein Hauptmittel und Zeichen des langen Lebens.


rein in uns kommen. Und dies macht eigentlich den Begriff der vollkommensten Restauration aus.

Es ist unglaublich, was dieses Talent für ein großes Erhaltungsmittel des Lebens ist. Bei einem Menschen, der dieses hat, kann wirklich die Con- sumtion außerordentlich stark sein, und er verliert dennoch nichts dadurch, weil er sich äußerst schnell wieder erhebt. Daher haben wir Beispiele von Men- schen, die selbst unter Debauchen und Strapazen sehr alt wurden. So konnte z. B. ein Herzog von Richelieu, ein Ludwig XV. alt werden.

Eben so muß auch eine gute Heilkraft der Natur damit verbunden sein, d. h. das Vermögen der Natur, sich bei Unordnungen und Störungen leicht zu helfen, Krankheitsursachen abzuhalten und zu heilen, Verleihungen wieder herzustellen. Es lie- gen erstaunliche Kräfte der Art in unserer Natur, wie uns die Beispiele der Naturmenschen zeigen, welche fast gar keine Krankheiten haben, und bei denen die fürchterlichsten Wunden ganz von selbst heilen.


7. Kein Zehn, kein Gliedeweide darf einen vor-

8. Die Textur der Organisation muß von mittlerer Beschaffenheit, zwar fest und dauerhaft, aber nicht zu trocken oder zu rigide sein. Wir haben gesehen, daß durch alle Clasfen organischer Wesen ein zu hoher Grad von Trockenheit und Härte der Lebensdauer hinderlich ist. Bei dem Menschen muß sie es am allermeisten sein, weil seine Organisation, seiner Bestimmung gemäß, die zarteste ist, und also durch ein Uebermaß verdichtter Theile am leichtesten unbrauchbar gemacht werden kann. Sie schadet also auf doppelte Art, theils, indem sie das Alter, den Hauptfeind des Lebens, weit früher herbeiführt, theils, indem dadurch die feinften Organe der Restauratur weit eher unbrauchbar gemacht werden. Die Härte unserer Organisation, die zum langen Leben dienen soll, muß nicht sowohl in mechanischer Zähigkeit, als vielmehr in Härte des Gefüchts bestehen, nicht sowohl eine Eigenschaft der gröberen Textur, als vielmehr der Kräfte sein. Der Anteil von Erde muß gerade so groß sein, um hinlängliche Spannkraft und Ton zu geben, aber weder zu groß, das Unbeweglichkeit, noch zu klein, das eine zu leichte
Bewegtheit davon entstünde; denn beides schadet der Lebensdauer.

9. Ein vorzüglicher Grund zum langen Leben liegt endlich, nach meiner Überzeugung, in einer vollkommenen Organisation der Zügungs-

kraft.

Ich glaube, man hat sehr Unrecht, dieselbe bloß als ein Consumtionsmittel und ihre Produkte als bloße Erektionen anzusehen, sondern ich bin überzeugt, daß diese Organe eins unserer größten Erhaltungs- und Regenerationsmittel sind, und meine Gründe sind folgende:

1. Die Organe der Zügung haben die Kraft, die feinsten und geistigsten Bestandtheile aus den Nahrungsmitteln abzusondern; zugleich aber sind sie so organisiert, daß diese veredelten und vervollkommneten Säfte wieder zurückgeben und in Blut aufgenommen werden können. — Sie gehören also, eben so wie das Gehirn, unter die wichtigsten Organe zur Vervollkommnung und Veredlung unserer organischen Materie und Kraft, und also unser Selbst. Die rohen Nahrungstheile würden uns wenig helfen, wenn wir nicht Organe hätten, die das feinste davon herausziehen, verarbeiten, und uns in dieser Gestalt wieder geben und zueignen könnten. Nicht die Menge der Nahrung, sondern die Menge und Vollkommenheit der Organe zu deren Bearbeitung und Verwendung ist es, was unsre Lebenscapacität und Fülle vermehrt, und unter diesen Organen behauptet gewiß das der Generation einen vorzüglichen Rang.
2. Was Leben geben kann, muß auch Leben erhasalen. In den Zeugungsfästen ist die Lebenskraft so concentriert, daß der kleinste Theil davon ein künstiges Wesen zum Leben hervorufen kann. Läst sich wohl ein größerer Balsam zur Restauration und Erhaltung unserer eignen Lebenskraft denken?
3. Die Erfahrung lehrt zur Genüge, daß nicht eher der Körper seine vollkommene Festigkeit und Consistenz erhält, bis diese Organe ihre Vollkommenheit erlangt haben, und im Stande sind, diese neue Art von Säften zu erzeugen, und dadurch die neue Kraft zu entwickeln. — Der deutlichste Beweis, daß sie nicht bloß für Andere, sondern zunächst und zuerst für uns selbst bestimmt sind, und einen so außerordentlichen Einfluß auf unser ganzes System haben, daß sie gleichsam alles mit einem neuen noch nie gefühlten Charakter imprägniren. — Mit dieser Entwicklung der Mannbarkeit bekommt der Mensch einen neuen Trieb zum Wachsthum, der oft ungläublich schnell ist; seine Gestalt bekommt Bestimmtheit und Charakter; seine Muskeln und Knochen Festigkeit; seine Stimme wird tief und voll; eine neue Generation des Barthaars geht hervor; sein Charakter wird fester und entschloßener; genug, der Mensch wird nun erst an Leib und Seele ein Mann.

Bei manchen Thieren wachsen sogar um diese Zeit ganz neue Theile, z. B. Hörner, Geweihe, welche bei denen nie entscheiden, die man verschnitten hat. Man sieht hieraus, wie stark der Antrieb, der Zu-
plus der durch diese Organe hervorgebrachten neuen Kräfte und Täste sein muß.

4. Alle diese wichtigen Vervollkommnungen und Verwüge schienen dem, dem die Zenaungsorgane gezauft wurden; ein deutlicher Beweis, daß sie erst die Wirkung derselben und ihrer Absonderungen sind.

5. Kein Verlust anderer Täste und Kräfte schwächt die Lebenskraft so schnell und so auffallend, als die Verschwendung der Zenaungsstärken. Nichts gibt so sehr das Gefühl und den Reiz des Lebens, als größter Vorrath dieser Täste, und nichts erringt so leicht Ekel und Unverdrüß am Leben, als die Er schöpfung derselben.


7. Alle die, welche die höchste Stufe des menschlichen Lebens erreicht haben, waren reich an Zenaungs kraft, und sie blieb ihnen sogar bis in die letzten Jahre getreu. Sie heiratheten insgesammt noch im 100sten, 112ten und noch spätern Jahren, und zwar nicht pro forma.

8. Aber (was ich besonders zu bemerken bitte) sie waren mit diesen Kräften nicht verschwenderisch, sondern haushälterisch und ordentlich umgegangen. Sie hatten sie in der Jugend geschont, und alle waren verheirathet, gewiß das sicherste und einzige Mittel zur Ordnung in diesem Punkt.

Ich werde nun das Bild eines zwei langen Leben
bestimmten Menschen zeichnen. Er hat eine propo-

tionierte und gehörige Statur, ohne jedoch zu lang
zu sein. Eher ist er von einer mittelmäßigen Größe
und etwas unterseht. Seine Gesichtsfarbe ist nicht
zu rotb; wenigstens zeigt die far zu große Närte
in der Jugend selten langes Leben an. Seine Haare
nähern sich mehr dem Blonden, als dem Schwarzen,
die Haut ist fest, aber nicht rauh (den Einflus der
glücklichen Geburtsstunde werden wir hernach betrach-
ten). Er hat keinen zu großen Kopf, große Uddern
an den äußern Theilen, mehr gewölbte als flügel-
formig hervorstehende Schultern, keinen zu langen
Pals, keinen hervorstehenden Bauch, und große aber
nicht tiefgesuchte Hände, einen mehr breiten als
langen Fuß, fast runde Waden. Dabei eine breite
gewölbte Brust, starke Stimme, und das Vermögen,
den Athem lange ohne Beschwerde an sich zu halten.
Niebemhaus vollige Harmonie in allen Theilen. Seine
Sinne sind gut, aber nicht zu empfindlich, der Puls
langsam und gleichförmig.

Sein Magen ist vortrefflich, der Appetit gut,
die Verdauung leicht. Die Freuden der Tafel sind
ihm wichtig, stimmen sein Gemüth zur Heiterkeit,
seine Seele genießt mit. Er ist nicht bloß um zu
essen, sondern es ist ihm eine festliche Stunde für
den Tag, eine Art der Weißmut, die den weiszü-
chinen Vorzug vor andern hat, daß sie ihn nicht ärm
er, sondern reicher macht. Er ist langsam, und hat
nicht zu viel Durst. Großer Durst ist immer ein
Zeichen schneller Selbstconsumtion,
Er ist überhaupt heiter, gesprächig, theilnehmend, offen für Freude, Liebe und Hoffnung, aber ver-
shlossen für die Gefühle des Hasses, Zorns und
Neides. Seine Leidenschaften werden nie heftig und
verzehrend. Kommt es je einmal zu wirklichem Her-
ger und Zorn, so ist es mehr eine notdürftige Erwär-
nung, ein künstliches und wohltätiges Fieber, ohne
Ergießung der Galle. Er liebt dabei Beschäftigung,
besonders stille Meditationen, angenehme Spekula-
tionen — ist Optimist, ein Freund der Natur, der
häuslichen Glückseligkeit, entfernt von Ehr- und
Geldgeiz und allen Sorgen für den andern Tag.
Neunte Vorlesung.

Prüfung verschiedener neuer Methoden zur Verlängerung des Lebens, und Festsetzung der einzig möglichen und auf menschlich Leben passenden Methode.


2) Durch Abhärtung der Organe.
3) Durch Retardation der Lebensconsumption.
4) Durch Erleichterung und Vervollkommnung der Restauration.

Diesen Ideen hat man nun Pläne und Methoden gebaut, die zum Theil sehr scheinbar sind und viel Glück gemacht haben, die aber größtenteils darin fehlen, daß sie nur auf eins lehen, und die andern Rücksichten darüber vernachlässigen.

Wir wollen die vorzüglichsten durchgehen und prüfen.

durch diese Hülse gelebt haben soll, und der, wie
Einzige festlichig glauben, noch jetzt lebt, u. f. w.
Aber alle Verehrer solcher Hüslen täuschen sich
auf eine traurige Art. Der Gebrauch dieser Mittel,
welche alle äußerst häsig und reizend sind, vermehrt
natürlich das Lebensgefühl, und nun halten sie Ver-
mehrung des Lebensgefühls für reelle Vermehrung
der Lebenskraft, und begreifen nicht, daß eben die
doppelgängige Vermehrung des Lebensgefühls durch
Reizung das sicherste Mittel ist, das Leben abzukür-
zen, und zwar auf folgende Art:
1. Diese zum Theil spirituösen Mittel wirken
als starke Reize, vermehren die innere Bewegung,
das intensive Leben, und somit die Selbstconsum-
tion, und reiben schneller auf. Dies gilt aber nicht
bloß von den gröberen, sondern auch von den feineren
Mitteln dieser Art. Selbst Electricität, Magnetis-
mus, sogar das Einathmen der dephlogistisierten Luft,
wovon man doch gewiß glauben könnte, es müßte
die sanfteste Manier sein, Lebenskraft beizubringen,
vermehren die Selbstabsorption ausnehmend. Man
hat dies am besten bei Schwindfuchtigen wahrneh-
men können, die man diese Luft athmen ließ. Ihr
Lebensgefühl wurde zwar dadurch ausnehmend er-
höht, aber sie starben schneller.
2. Diese Mittel excitiren, indem sie das Lebens-
gefühl erhöhen, auch die Sinnlichkeit, machen zu
allen Kraftäußerungen, Genüssen und Wollusten aufs
gelegter (ein Punkt, der sie wohl Manchen besonders
Husel, Makrobi.
empfehlen mag), und auch dadurch vermehren sie die Selbstkonsumtion.

5. Sie ziehen zusammen und trocknen aus, folglich machen sie die feinsten Organe weit früher unbrauchbar, und führen das, was sie eben verhüten sollten, das Alter, weit schneller herbei.


an Lebenszugang, sondern der an Lebensrezeptivität ist, was den Menschen am Ende unruhig macht, länger zu leben. Für jene sorgt die Natur selbst, und alle Lebensstropfen sind in dieser Rücksicht unnötig.


Aber wir haben schon oben gesehen, was für ein großer Unterschied unter der mechanischen und unter der lebendigen Dauer eines Dings ist, und daß nur ein gewisser Grad der Festigkeit derselben zuträglich, ein zu großer aber sehr nachtheilig ist. Der wesentliche Charakter des Lebens besteht in ungehindelter und freier Wirksamkeit aller Organe und Bewegung der Säfte, und was kann dieser und folglich der Dauer des Lebens nachtheiliger seyn, als zu große Härte und Rigidität der Organe? — Der Fisch hat gewiß das weichste wasserichtesten Fleisch, und dennoch übertrifft er an Lebensdauer sehr viele weit festere und härtere Thiere.

Die beliebte Methode der Abhärtung also, welche darin besteht, daß man durch beständiges Baden in kaltem Wasser, durch einen faft unbedeckten Körper in der strengsten Luft, durch die strapazantesten Bewegungen sich fest und unverwüstlich zu machen sucht, bewirkt nichts weiter, als daß unse Organe steifer, zäher und trockner, und also früher unbrauch-
bar werden, und daß wir folglich, anstatt unser Leben zu verlängern, ein früheres Alter und eine frühere Destruction dadurch herbeirufen.

Es liegt unsäglich etwas Wahres bei dieser Methode zum Grunde. Nur hat man darin gesehen, daß man falsche Begriffe damit verband, und sie zu weit trieb. Nicht sowohl Abhärtung der Fasern, sondern Abhärtung des Gefühls ist's, was zur Verlängerung des Lebens beitragen kann. Wenn man also die abhärtende Methode nur bis zu dem Grade braucht, daß sie zwar die Faser fett, aber nicht hart und steif macht, daß sie die zu große Reizbarkeit, eine Hauptursache der zu schnellen Ausreibung, abpumpt und mäßigt, und dadurch zugleich den Körper weniger empfindlich für zerstörende Wirkungen von aussen macht; dann kann sie allerdings zur Verlängerung des Lebens behufs seyn.

Vorzüglich aber hat die dritte Idee: Retardation der Lebensconsumtion, einen großen Reiz, und ist besonders von denen, die von Natur schon einen großen, kaum zum Phlegma und zur Gemächlichkeit haben, mit Freuden angenommen, aber sehr unrichtig angewendet worden. Das Anreiben des Körpers durch Arbeit und Anstrengung war ihnen an sich schon unangenehm; sie freuen sich also, es nun nicht bloss beschwerlich, sondern auch schädlich zu finden, und im Nichtsthun das große Geheimnis des langen Lebens zu haben, das alle Arcana Cagliostro's und St. Germain's auswoge.
Ja, andere sind noch weiter gezogen, und insbesondere Maupertuis hat den Gedanken geäußert, ob es nicht möglich wäre, durch eine völlige Unterbrechung der Lebenswirksamkeit, durch einen künstlichen Scheintod die Selbstkonsumtion völlig zu verhindern, und das Leben durch solche Pausen vielleicht Jahrhunderte lang zu verlängern. Er stützt seinen Vorschlag auf das Leben des Hühnchens im Ei, des Insekts in der Puppe, das durch Hülse der Kälte und andre Mittel, wodurch man das Thier länger in diesem Todten schlaf erhält, wirklich verlängert werden kann. — Auf diese Art braucht es zur Verlängerung des Lebens weiter nichts, als die Kunst, jemand halb zu tödten. — Selbst dem großen Franklin gefiel diese Idee. Er bekam Madera- wein aus Amerika geschickt, der in Virginien auf Routen gezogen worden war, und sand darin einige todtte Fliegen. Er legte sie in die heiße Julins- sonne, und es dauerte kaum drei Stunden, so erhielten diese Scheintoten ihr Leben wieder, was eine so lange Zeit unterbrochen gewesen war. Sie bekamen erst einige kampfsaftige Zuckungen, dann richteten sie sich auf die Beine, wischten sich die Augen mit den Bordsfüßen, pulsten die Flügel mit den Hinterfüßen, und sangen bald darauf an zu stiegen. Dieser scharfsinnige Philosoph wirst hierbei die Frage aus: Wenn durch eine solche gänzliche Unterbrechung aller in- und äußerlichen Konsumtion ein solcher Stillstand des Lebens und dabei doch Erhaltung des Lebensprinzips möglich ist, sollte nicht ein ähnlicher
Prozeß mit dem Menschen vorzunehmen sein? Und
menn dies wäre, so er als ächtepatriot hinzu,
so konnte ich mir keine größere Freude denken, als
mich auf diese Art nebst einigen guten Freunden in
Maderwein ersäufen zu lassen, und nun nach 50
oder mehr Jahren durch die wohltätigen Sonnen-
strahlen meines Vaterlandes wieder ins Leben geru-
sen zu werden, um zu sehen, was für Früchte meine
Ansaat getragen, welche Veränderungen die Zeit
vorgenommen hätte.

Aber diese Vorschläge fallen in ihr Nichts zurück,
sobald wir auf das wahre Wesen und den Zweck des
menschlichen Lebens sehen. — Was heißt denn Leben
des Menschen? Wahrlich nicht bloß Essen, Trinken
und Schlafen. Sonst käme es so ziemlich mit dem
Leben des Schweins überein, dem Cicero keinen
anderen Namen zu geben wüsste, als ein Verhüt-
tungsmittel der Faulnis. Das Leben des Menschen
hat eine höhere Bestimmung: er soll wirken, han-
deln, genießen; er soll nicht bloß da sein, sondern
sein Leben soll die in ihm liegenden göttlichen Keime
twickeln, sie vervollkommnen, sein und Andrer
Glück erheben. Er soll nicht bloß eine Lücke in der
Schöpfung ausfüllen, nein, er soll der Herr, der
Beherrscher, der Vater der Schöpfung sein. Kann
man also wohl von einem Menschen sagen: er lebt,
wennein sein Leben durch Schlaf, lange Weile, oder
gar einen scheinbaren Tod verlängert? — Aber was
noch mehr ist, wir finden auch hier wieder einen
neuen Beweis, wie unzertrennlich der moralische
Zweck des Menschen mit seiner physischen Bestimmung und Einrichtung verweist ist, und wie die Beförderung des einen immer auch die des andern nach sich zieht. — Ein solches unmenschliches Leben (wie man's mit Recht nennen kann) würde geradezu, nicht Verlängerung, sondern Verkürzung des menschlichen Lebens herbeiführen, und zwar auf doppelte Art:

1. Die menschliche Maschine ist aus so zarten und seinen Organen zusammengesetzt, daß sie äußerst leicht durch Unthätigkeit und Stillstand unbrauchbar werden könnte. Nur Übung und Thätigkeit ist's, was sie brauchbar und dauerhaft erhält. Ruhe und Nichtgebrauch ist ihr tödlichstes Gifft.

2. Wir haben gesehen, daß nicht bloß Verminderung der Consumtion, sondern auch gehörige Beförderung der Restauration zur Erhaltung und Verlängerung des Lebens nöthig ist. Dazu gehört aber zweierlei: einmal, vollkommene Assimilation des Nüßlichen, und zweitens, Absonderung des Schädlichen. Das Letztere kann nie Statt haben, ohne hinlängliche Thätigkeit und Bewegung. Was wird also die Folge einer solchen Lebensverlängerung durch Ruhe und Unthätigkeit seyn? Der Mensch consumirt sich wenig oder nicht, und dennoch restaurirt er sich. Es muß also endlich eine sehr nachtheilige Ubersättigung entstehen, weil er immer einnimmt, und nicht verhältnismäßig ausgibt. Und dann, was das Schlimmste ist, es muß endlich eine große Verderbniss mit ihren Folgen, Schärfen, Krankheiten re-
überhand nehmen, denn die Absonderung des Schädlichen fehlt. Ganz natürlich muß nun ein solcher Körper früher destroirt werden, wie auch die Erfahrung lehrt.

verwehrt, daß sein Einfluss nicht so lange ganz aus-
hören kann, ohne Absterbung und Destruction der
dazu nöthigen seinen Organe nach sich zu ziehen.

Andere haben die Verlängerung ihres Lebens auf
dem Wege gesucht, daß sie alle Krankheitsursa-
chen zu flichen, oder gleich zu heben suchten; also
Erkaltung, Erhitzung, Speise, Getränke u. s. w.
Aber diese Methode hat das Niebele, daß wir doch
nicht im Stande sind, alle abzubalten, und daß wir
dann desö empfindlicher gegen die werden, die uns
treffen. — Auch könnte die Verhinderung der Con-
sultion von außen dahn gezogen werden. Wir fin-
den nämlich, daß man in heissen Ländern, wo die
warne Luft die Haut beständig offen und die Ver-
düstenung unserer Bestandtheile weit anhaltender
macht, sich damit hilft, daß man die Haut beständig
mit Del und Salben reibt, und dadurch den wässe-
richten und flüchtigen Theilen wirklich die Wege der
Verdüstung versießt. Man empfindet davon ein
wahres Gefühl der Stärkung, und es scheint in ei-
nem solchen Clima notwendig zu sein, um die zu
schnelle Consumtion durch die äußerst starke Verdün-
stung zu hindern. Aber auch bloß auf ein solches
Clima wäre dies anwendbar. In unserm Clima,
wo die Luft selbst größtenteils die Dienste eines
solchen hautverstopfenden Mittels vertritt, haben
wir mehr dafür zu sorgen, die Ausdünstung zu be-
fördern, als sie noch mehr zu verhindern.

Noch muß ich ein Wort von einem ganz neuen
Experiment, das Leben zu verlängern, sagen, das
bloß in Vermehrung des intensiven Lebens besteht. Man bestimmt nämlich dabei die Länge des Lebens nicht nach der Zahl der Tage, sondern nach der Summe des Gebrauchs oder Genusses, und glaubt, daß, wenn man in einer bestimmten Zeit noch einmal so viel gethan oder genossen hätte, man auch noch einmal so lange gelebt habe, als ein Anderer in der doppelten Zeit. So sehr ich diese Methode an sich respektire, wenn sie in edler Wirksamkeit besteht, und die Folge eines regen thatenreichen Geistes ist, so sehr ich überzeugt bin, daß bei der Ungewißheit unseres Lebens diese Idee ungemein viel Einladendes hat; so muß ich doch bekennen, daß man dadurch seinen Zweck gewiß nicht erreicht, und daß ich die Rechnung für falsch halte. — Da diese Meinung so viel Anhänger gefunden hat, so wird mir's wohl erlaubt sein, sie etwas genauer zu analysiren, und meine Gründe dagegen aus einander zu sehen.

In allen Operationen der Natur gehört nicht allein Energie, die intensive Kraft, sondern auch Tension, Zeit. Man gebe einer Frucht noch einmal so viel Wärme und Nahrung, als sie im natürlichem Zustand hat; sie wird zwar in noch einmal so kurzer Zeit eine scheinbare Reifung erhalten, aber gewiß nie den Grad von Vollendung und Ausarbeitung, den die Frucht im natürlichen Zustand, bei halb so viel intensiver Wirksamkeit und noch einmal so viel Zeit erlangt hätte.

Eben so das menschliche Leben. Wir müssen es
als ein zusammenhängendes Ganze, als einen großen Reifungsprozeß ansehen, dessen Zweck möglichste Entwicklung und Vollendung der menschlichen Natur an sich und völlige Auseinandersetzung seines Standpunkts im Ganzen ist. Nun ist aber Reifung und Vollendung nur das Produkt von Zeit und Erfahrung, und es ist also unmöglich, daß ein Mensch, der nur 30 Jahr gelebt hat, erhebt, er habe auch in der Zeit doppelt so viel gearbeitet und gesehen, eben die Reifung und Vollendung erhalten könne, als ein Zeitraum von 60 Jahren gibt. — Ferner, vielleicht war er bestimmt, zwei bis drei Generationen hindurch sein Leben nützlich zu sein; sein zu großer Eifer rafft ihn schon in der ersten Zeit. Er erfüllt also, weder in Absicht auf sich selbst, noch auf Andere, die Bestimmung und den Zweck seines Lebens vollkommen, unterbricht den Lauf seiner Tage, und bleibt immer ein seiner Selbstmörder.

Noch schlimmer aber sieht es mit denen aus, die ihre Lebensverlängerung in Concentrirung der Genüße suchen. Sie kommen weit früher dahin, sich aufzureiben, und was das Schlimmste ist, sie werden oft dadurch gestraft, daß sie nun ein bloß extensives Leben ohne alle Intensität führen müssen, d. h. sie müssen sich selbst, sich und Andern zur Last, überleben, oder vielmehr sie existiren länger, als sie leben *).

*) Ich bitte besonders jetzt diesen Bemerkungen einige Aufmerksamkeit zu schenken, da der Einfluß der unbez
Die wahre Kunst, menschliches Leben zu verlängern, besteht also darin, daß man obige vier Grundfälle (oder, nach der Sprache der Arzte, Indicationen) gehörig verbinde und anwende, so aber, daß keinem aus heiden des andern ein Genüge geschehe, und daß man nie vergesse, daß vom menschlichen Leben die Rede ist, welches nicht bloß im Erschinen, sondern auch im Handeln und Genießen und Erfüllung seiner Bestimmung besteht muß, wenn es den Namen: menschliches Leben, verdienen soll.

Hier eine kurze Übersicht der ganzen Methode:
Zuerst muß die Summe oder der Fonds der Lebenskraft selbst gehörig gegeben und ge-ähnert werden, aber doch nie bis zu dem Grade, daß eine zu heftige Kräfteausserung daraus entsteünde,

stimmen und nur nachwahren Gase des Brownschen Systems sowohl in der Leitkunst als im Leben überhaupt die Meinung herrschend gemacht hat: die Kraft beiseite bleib in Erregung, und reizen heisse Stärken; — wovon dann die natürliche und leider so allgemein gewordene Folge ist, daß man sowohl im gewöhnlichen Leben als in Krankheiten sich mit Keimstoffen überschüttet, daß schon junge Leute sich an Wein, Branntwein und Opium gewöhnen, und sich durch den unglücklichen Wahn räumchen, das erhöhte Lebensgefühl der erhöhte Kraft, und vergessen, daß sie durch diese künstliche Ertraktion des Lebens die Kraft des Lebens verlieren, und je mehr sie dadurch für den Augenblick intensiv leben, deso mehr ihr extensives Leben abkürzt.
sündern nur so viel, als nöthig ist, um die inneren und äußern Lebensgeschäfte mit Rechth tüchtigkeit, gehöriger Starfe und Dauer zu verrichten, und um den Bestandtheilen und Tästen den Grad von organischem Charakter mitzuteilen, der ihnen zu ihrer Bestimmung und zu Verhütung chemischer Verderbnisse nöthig ist.

Dies geschieht am sichersten:

1. Durch gesunde und kräftige Generation.

2. Durch reine und gesunde Lebensnahrung oder Zugang von aussen; also reine atmosphärische Luft, und reine, frische, gut verdauliche Nahrungsmittel und Getränke.


4. Durch gleichförmige Verbreitung der Kraft im ganzen Körper; denn ohne diese ist der Kraftvorrath unnütz, ja sogar schädlich. Jeder Theil, jedes Gewebe, jeder Punkt unseres Körpers muß den Anteil von Lebenskraft erhalten, der ihm zur gehörigen Vollziehung seiner Geschäfte nöthig ist. Bekommt einer zu wenig, so entsteht Schwäche desselben; bekommt er zu viel, so sind die Folgen zu heftige Bewegungen, Reizungen, Congestionen desselben, und immer ist dann wenigstens jene Har-
monie aufgehoben, die der Grundpfeiler des gesunden Lebens ist. — Diese gleichförmige Vertheilung der Kraft wird bewirkt, vorzüglich durch gleichförmige Uebung und Gebrauch jedes Theils, jedes Organs unseres Körpers, durch körperliche Bewegung, stille gymnastische Uebungen, laue Bäder und Reiben des Körpers.

Zweitens muß den Organen oder der Materie des Körpers ein gehöriger Grad von Festigkeit und Abhärting gegeben werden, aber nicht bis zum Grade der wirklich Steifigkeit und Härte, die dem Leben mehr nachtheilig als befordertlich sein würde.

Diese Abhärting, von der hier die Rede ist, ist zweifach: Vermehrte Bindung und Cohäsion der Bestandtheile, und also physische Festigkeit der Faser, und dann Abhärting des Gefühls gegen nachtheilige und krankmachende Eindrücke.

Die gehörige Festigkeit und Cohäsionskraft der Faser (dasselbe, was die Ärzte Ton, Spannkraft nennen) wirkt auf folgende Art zur Verlängerung des Lebens:

Einmal, indem dadurch die Bindung unserr Bestandtheile vermehrt wird, können sie durch den Lebensprozeß selbst nicht so schnell ausgerieben, zerschert und getrennt werden, folglich geschieht der Wechsel der Bestandtheile nicht so schnell, ihr Erfaß braucht nicht so oft zu erfolgen, und das ganze intensive Leben ist langsamer, welches immer ein Gewinn für die Extension und Dauer desselben ist. — Zu bes-
Ferner, indem dadurch die wahre Stärke der Organe erst bewirkt wird. Lebenskraft allein gibt noch keine Stärke. Es muß erst ein gehörtiger Grad der einfachen Cohäsionskraft sich mit der Lebenskraft verbinden, wenn das entstehen soll, was wir Stärke des Organs und so auch des Ganzen nennen. — Auch dies erkelt am deutlichsten aus dem Vergleich des Kindes mit dem Manne. Das Kind ist weit reicher an Lebenskraft, Neigung, Bildungstrieb, Reproduktionskraft, als der Mann, und dennoch hat dieser lebensreiche Körper weniger Stärke, als der des Mannes, bloß weil die Cohäsion der Fasern beim Kinde noch schwach und locker ist.

Endlich, indem die zu große, kränkliche oder unregelmäßige Reizbarkeit, Empfindlichkeit und ganze Erregbarkeit der Fasere durch eine gehörtige Beimischung der Cohäsionskraft, regulirt, gemäßigt und in gehörtigen Schranken und Richtungen erhalten wird;
wodurch also die zu starke Reizung und Kraftkonsumtion beim Leben selbst gemindert, zulich die Extension und Dauer des Lebens vermehrt, auch zugleich der Vorteil erreicht wird, daß äußere und nachtheilige Neize weniger schnell und heftig wirken.

Auch scheint durch eine stärkere Cohäsion selbst die Capacität der Materie für Lebenskraft erhöht, wenigstens eine feiere Bindung der Lebenskraft mit der Materie bewirkt zu werden.

Die Mittel, wodurch diese vermehrte Festigkeit und Cohäsion der Faser bewirkt wird, sind:


2. Der Genüß gelatinöser, bindender, eisenhaltiger Nahrungsmittel (Fleischspeisen), welche die Cohäsion vermehren, und die Vermeidung zu vieler wässriger Substanzen, die sie mindern.

3. Mäßige Besörderung der Ausdünnung, durch Reiben, Bewegung u. dgl.

Doch wiederhole ich bei allen diesen Mitteln, Kälte, seither substantieller Nahrung, Bewegung u. s. w., daß man sie nie zu weit treiben darf, damit nicht, statt der gehörigen Festigkeit, eine zu große Steifigkeit und Härte der Faser entstehe.

Die Abhärtung des Gefühls gegen Krankheitsursachen wird am besten dadurch bewirkt, wenn man sich an mancherlei solche Eindrücke und schnelle Abwechslungen gewöhnt.

Das Dritte ist: Man vermindere oder mäßige die Lebensconsumtion, damit keine zu schnelle Ausreibung der Kräfte und Organe erfolge.

Die ganze Lebensoperation (wie schon oben gezeigt worden) ist Handlung, Neuression der Lebenskraft, und solglich unvermeidlich mit Consumtion und Aufzehrung dieser Kraft verbunden. Dies ist nicht bloß der Fall bei den willkürlichen, sondern auch unwillkürlichen Verrichtungen, nicht bloß bei den äußern, sondern auch bei den internen Lebensge-
schäften; denn sie werden auch durch beständigen Reiz und Reaction unterhalten. Beide also dürfen nicht übermäßigen angestrengt werden, wenn wir unsere Consumtion verzögern wollen.

Ich rechne dahin vorzüglich folgende Reizungen und Kräfteänderungen:


2. Zu starke oder anhaltende Anstrengung der Denfkraft (was darunter zu versehen sein, wird in der Folge deutlicher werden), wodurch nicht allein die Lebenskraft erschöpft, sondern sie auch zugleich dem Magen und Verdauungssystem entzogen, solgmicl auch zugleich das wichtigste Restaurationsmittel verdorben wird.


5. Alle starke, oder anhaltend dauernde Exee-
tionen, z. E. Schweife, Durchfälle, Katarre, Husten, Blutstöße u. dergl. Sie erschöpfen nicht nur die Kraft, sondern auch die Materie, und verderben dieselbe.


8. Wärme, wenn sie zu stark und zu anhaltend auf uns wirkt; daher zu warmes Verhalten von Jugend auf ein der größten Beschleunigungsmittel der Consumtion und Versüßungsmittel des Lebens ist.

9. Endlich gehört selbst ein zu hoher Grad von Reizfähigkeit (Irritabilität und Sensibilität) der Fasern unter diese Rubrik. Je größer diese ist, desto leichter kann jeder, auch der kleinste, Reiz eine hestige Reizung, Kraftäußerung und folglich Krafterschöpfung erregen. Ein Mensch, der diese sehlerhafte Eigenschaft hat, empfindet eine Menge Eindrücke, die auf gewöhnliche Menschen gar keine Wirkung
haben, und wird von allen, auch den gewöhnlichsten, Lebensreizen doppelt affizirt; sein Leben ist also intensiv unendlich stärker, aber die Lebensconsumtion muss auch doppelt so schnell geschehen. Alles folglich, was die Neizfähigkeit sowohl moralisch als physisch zu sehr erhöhen kann, gehört zu den Beschleunigungsmitteln der Consumtion.

Viertens, die Restauration der verlorenen Kräfte und Materien muss leicht und gut geschehen.

Dazu gehört:

1. Gesundheit, Gangbarkeit und Thätigkeit der Organe, durch welche die neuen restaurirenden Theile in uns eingehen sollen; sie ist zum Theil unauflhörlich und permanent, wie durch die Lungen, zum Theil periodisch, wie durch den Magen. Es gehören hierher: die Lungen, die Haut und der Magen und Darmkanal. Diese Organe müssen durchaus gesund, gangbar und thätig sein, wenn eine gute Restauration geschehen soll, und sind daher für Verlängerung des Lebens hochst wichtig.

2. Gesundheit, Thätigkeit und Gangbarkeit der unzähligen Gefäße, durch welche die in uns aufgenommenen Bestandtheile uns assimilirt, verwässirt, vervollkommnet und veredelt werden müssen. Dies ist zuerst und vorzüglich das Geschäft des einfangenden (lymphatischen) Systems und seiner unzähligen Drüsen, und dann auch des Blut- oder Circulationsystems, wo die organische Veredlung vollendet wird. Ich halte daher das einfangende System für
eins der Hauptorgane der Restauration. — Hierauf
muß vorzüglich in der Kindheit gesehen werden; denn
die erste Nahrung in der zartesten Kindheit, die Ver-
handlung in dem ersten Jahre des Lebens bestimmen
am meisten den Zustand dieses Systems, und gar
häufig wird dieser gleich im Anfang durch unkräf-
tige, schlechte, fleischige Nahrung und Unreinlich-
keit verdorben, und dadurch eine der wesentlichsten
Grundlagen des kürzern Lebens gelegt.

5. Gesunder Zustand der Nahrungsmittel und
Materien, aus denen wir uns restauriren. Speisen
und Getränke müssen rein (frei von verdorbenen
Teilen), mit gehörigem Nahrungssprinicip versehen,
gehörig reizend (denn auch ihr Reiz ist zur gehörig-
gen Verdaunung und ganzen Lebensoperation nöthig),
aber auch mit einem gehörigen Antheil von Wasser
oder Flüssigem verbunden sein. Dies letztere ist be-
sonders ein wichtiger und oft überraschter Umstand.
Wasser, wenn es auch nicht selbst Nahrung ist (obe-
gleich auch dies durch das Beispiel von Fischen, Wür-
mern u. s. w., die man lange Zeit durch klothes
Wasser nährte, sehr wahrscheinlich wird), ist we-
nigstens zum Geschäft der Restauration und Ernäh-
runng unentbehrlich, einmal, weil es das Behikel für
die eigentlichen Nahrungsfloffe sein muß, wenn sie
aus dem Darmsanal in alle Punkte des Körpers
gehörig verteilt werden sollen, und dann, weil eben
dieses Behikel auch zur gehörigen Absonderung und
Ausschleifung des Verderbenen, folglich zur Reini-
gung des Körpers ganz unentbehrlich ist.
c. Gesunder und schicklicher Zustand der Luft, in der und von der wir leben. Die Luft ist unser eigentliehes Element, und aus doppelter Art ein höchst wichtiges Restaurationsmittel des Lebens; erstens, indem sie uns unauslöslich zwei der geistigsten und unentbehrlichsten Lebensbestandtheile (Sauerstoff und Wärmestoff) mittheilt, und dann, indem sie das wichtigste Nächstels ist, uns die verdorbenen Bestandtheile zu entziehen und in sich aufzunehmen. Sie ist das vorzüglichste Medium für diesen beständigen Umschwechsel der seinern Bestandtheile. Der bei weitem beträchtlichste und wichtigste Theil unserer Abscheidungen und Ausleerungen ist gasförmig, daß die Materie muß in Dunst verwandelt werden, um ausgestoßen zu werden. Dahin gehören alle Abscheidungen unserer äußern Oberfläche, der Haut und der Lungen. Diese Verdünnung hängt nun nicht bloß von der Kraft und Gesundheit der anhauchenden Gefäße, sondern auch von der Beschaffenheit der Luft ab, die sie aufnimmt. Je mehr diese schon mit Bestandtheilen überladen ist, desto weniger kann sie neue Stoffe aufnehmen; daher bemüht sich die Luft die Ausdünnung. Hieraus ergibt sich folgende Bestimmung: Die Luft, in der wir leben, muß einen hinlänglichen Anttheil Sauerstoffgas (Lebensluft) enthalten, doch nicht zu viel, weil sie sonst zu stark reizen und die Lebensconsumtion beschleunigen würde, und sie muß so wenig wie möglich fremde Bestandtheile in sich aufgelöst enthalten, also nicht feucht, nicht durch erdichte, vegetabilische oder an-
malische Stoffe verunreinigt sein*); ihre Temperatur darf nicht zu warm und nicht zu kalt sein (denn ersteres erschöpft die Kraft und erschläft, letzteres macht die Faser zu steif und unthätig), und sie muß weder in der Temperatur, noch in der Mischung, noch in dem Druck, zu schnellen Abwechselungen unterworfen sein; denn es ist eins der durch Erfahrung am meisten bestätigten Gesetze, daß Gleichförmigkeit der Luft und des Clima die Länge des Lebens ungemein begünstigt.

5. Freie Wege und wirksame Organe für die Absonderungen und Ausleerungen der verdorbenen Bestandtheile. Unser Leben besteht im beständigen Wechsel der Bestandtheile. Werden die abgenutzten und unbrauchbaren nicht immer abgesondert und ausgestoßen, so ist es unmöglich, daß wir die neuen und frischen in der gehörigen Menge uns zueignen, und, was noch übler ist, der neue ErSATZ verliert durch die Beimischung der zurückgehaltenen und verdorbenen seine Reinheit, und erhält selbst wieder den

* Man sieht, wie sehr man, bei Bestimmung der Ver- dorbenheit der Luft, unreine und saturirte Luft unterscheiden solte, was gewöhnlich nicht geschieht. Die Verdorbenheit der Luft kann entweder in einem zu geringen Antheil Sauerstoffgas, also in der chemischen Mischung liegen, und diese könnte man unreine Luft nennen (im Gegensatz der reinen, Lebensluft), oder sie kann durch fremde in ihr aufgenommene Bestand- theile verdorben sein, und dies könnte saturirte Luft heißen.
Charakter der Verderbenheit. Daher die sogenannte Schärfe, Verschleimung, Unreinigkeit, Verderbnis der Säfte, oder vielmehr der ganzen Materie. — Die Restauration wird also durch schlechte Absonderungen auf doppelte Art gehindert, theils in der Quantität, theils in der Qualität. Die Organe, auf denen diese Absonderung und Reinigung des Körpers hauptsächlich beruht, sind: die Haut, das wichtigste — denn man hat berechnet, daß zwei Drittel der abgenutzten Bestandtheile durch die unmerkliche Hautausdünstung verloren, — die Rieren, der Darmauslauf, die Lungen.

6. Angenehme und mäßig genossene Sinnesreize. Es gehört, wie oben gezeigt, zu den Vorzügen der menschlichen Organisation und seiner höheren auch physischen Vollkommenheit, daß er für geistigere Eindrücke und deren Veredlung empfänglich ist, und daß diese einen ungleich größern Einfluss auf den physischen Lebenszustand haben, als bei den Thieren. Es eröffnet sich ihm dadurch eine neue Restaurationsquelle, die dem Thiere fehlt, die Genüsse und Reize angenehmer und nicht zu weit getrieben Einbildung. —

der Gesundheit gibt es wohl, als Heiterkeit, Frohsinn des Gemüths. Diese Seelenstimmung enthält die Lebenskraft in gehöriger gleichförmiger Regbarkeit, befördert Digestion und Circulation, und vorzüglich das Geschäft der unmerklichen Haut- und Aderdünstung wird durch nichts so schön unterhalten. Stattlich sind daher die Menschen auch physisch, denen der Himmel das Geschenk einer immer zutiefen und leierten Seele verliehen hat, oder die sich durch Geisteskultur und moralische Bildung diese sive verschafft haben! Sie haben den schönsten und reinsten Lebensbalsam in sich selbst!

Diese vorgetragenen Fälle enthalten den allgemeinen Plan und die Grundregeln einer jeden vernünftigen Lebensverlängerung. Doch gilt auch hier, was von jeder diätetischen und medizinischen Regel gilt, daß sie bei der Anwendung selbst Rücksicht auf den speziellen Fall verlangen, und dadurch ihre genauere Bestimmung und Modification erhalten müssen.

Vorzüglich sind folgende Umstände, die bei der Anwendung in Betracht zu ziehen sind:

Ferner, das verschiedene angeborene Temperament, worunter ich den verschiedenen Grad der Reizfähigkeit und ihr Verhältniß zur Seelenkraft verstehle. Je mehr das Subject zum phlegmatischen Temperament gehört, desto mehr, desto stärkere Reize sind anwendbar. Ein Grad von Reizung, der bei einem Sangvinischen Aufreibung und Er schöpfung bewirkt wurde, ist hier wohltätig, notwendig zum gehörigen Grade der Lebensoperation, ein Mittel der Restauration. Eben so das melancholische Temperament; es verlangt auch mehr Reiz, aber angenehmern, abwechselndern und nicht zu heftigen. Je mehr aber das sangvinische Temperament herrscht, desto vorsichtiger und mäßiger müssen alle, sowohl physische als moralische Reize angewendet werden, und noch mehr erfordert das choleriche Temperament hierin Aufmerksamkeit, wo oft schon der kleinste Reiz die heftigste Kraftanstrengung und Er schöpfung hervorbringen kann.

Ferner, die Perioden des Lebens. Das Kind, der junge Mensch, hat ungleich mehr Lebenskraft, Reizfähigkeit, lockerere Bindung, schnelleren Wechsel der Bestandtheile. Hier muß weit weniger Reiz gegeben werden, weil schon ein geringer Reiz starke Reaction erregt; hier ist verhältnißmäßig mehr auf Restauration und Abhärtung zu sehen. Im Alter hingegen ist alles, was Reiz heisst, im stärkern Grade anwendbar. Hier ist das Restauration, was in der Kindheit Consummation gewesen seyn würde. Milch ist Wein für Kinder; Wein ist Milch für

Endlich macht auch das Clima einigen Unterschied. Je südlicher es ist, desto größer ist die Reizfähigkeit, desto stärker die beständige Reizung, desto schneller der Lebensstrom, und desto kürzer die Dauer. Hier ist folglich gar sehr darauf zu sehen, daß durch zu starke Reize diese Krafterschöpfung nicht noch mehr beschleunigt werde. Im nördlichen Clima hingegen, wo die kühleren Temperatur an sich schon die Kraft mehr concentrirt und zusammenhält, ist dies weniger zu fürchten.
Wenn die Natur verabscheu, so spricht sie es laut aus.
Das Geschöpf, das nicht seh'n soll, kann nicht werden;
das Geschöpf, was falsch sehn, wird früh zerstört.
Unfruchtbarkeit, kümmerliches Daseyn, frühzeitiges Zersaufen,
— das sind ihre Flüche, die Kennzeichen ihrer Erregung,
Nur durch unmittelbare Folgen sraft sie. Da! Seht
um euch her, und was verboren und verflucht ist, wird
euch in die Augen fallen. In der Stille des Klosters
und im Geräusche der Welt sind tausend Handlungen geheiligt und geheirt, auf denen ihr Fluch ruht. Aus be-
quemen Müßiggang so gut wie aus überstrengter Arbeit,
aus Willkür und Ueberspannung wie aus Nöth und Mangel,
sieht sie mit traurigen Augen nieder. Zur Müßigkeit
ruft sie: Wahr sind alle ihre Verhältnisse, und ruhig
alle ihre Wirkungen.

Göthe in Meißners Lehrjahren 4. B.

Ich komme nun zu dem wichtigsten Theil der Ab-
handlung, der prachtigen Kunst das Leben zu ver-
längern. Nun erst kann ich mit Grund und mit
Ueberzeugung diesenigen Mittel angeben, wodurch
allein, aber auch gewiß, Verlängerung des Lebens
möglicb ist. — Sind sie gleich nicht so glänzend,
prahlisch und geheimnisvoll, als die gewöhnlich so-
genannten, so haben sie doch den Vorzug, daß sie
überall und ohne Kosten zu haben sind, ja zum

Wir sind beständig von Freunden und Feinden des Lebens umgeben. Wer es mit den Freunden des Lebens hält, wird alt; wer hingegen die Feinde vorzieht, verkürzt sein Leben. Nun wäre zwar wohl von jedem vernünftigen Menschen zu erwarten, daß er die erstern vorziehen und die leßtern von sich selbst schon vermeiden würde; aber das Schlimmste ist, daß diese Lebensfeinde nicht alle öffentlich und bekannt sind, sondern zum Theil ganz insgeheim und unmerklich ihr Wesen treiben, daß einige derselben sogar die Maske der besten Lebensfreunde vornehmen und schwer zu erkennen sind, ja das mehrere sogar in uns selbst liegen.

Das Hauptsächlichste der Kunst, lange zu leben, wird also vor allen Dingen darin bestehen, daß wir Freunde und Feinde in dieser Absicht eigentlich unterscheiden und leßtere vermeiden lernen; oder mit anderen Worten, die Kunst der Lebensverlängerung zerfällt in zwei Theile:

1. Vermeidung der Feinde und Verkürzungsmittel des Lebens.
2. Kenntnis und Gebrauch der Verlängerungsmittel.
Erster Abschnitt.
Verkürzungsmittel des Lebens.

Nach den oben bestimmtten und einzigen Prinzipien, worauf Lebensdauer beruht, wird es uns nicht schwer sein, hier im Allgemeinen zu bestimmen, auf wie vielerlei Art das Leben verkürzt werden kann.
Alles das muß es nämlich verkürzen, was
1. Entweder die Summe der Lebenskraft an sich vermindert.
2. Oder was den Organen des Lebens ihre Dauer und Brauchbarkeit nimmt.
3. Oder was die Lebensconsumption unserer selbst beschleunigt.
4. Oder was die Restauration hindert.
Alle Lebensverkürzenden Mittel lassen sich unter diese vier Clasfen bringen, und wir haben nun auch einen Maassstab, ihren mehr oder weniger nachtheiligen Einfluss zu beurtheilen und zu schätzen. Je mehr nämlich von diesen vier Eigenschaften sich in einer Sache vereinigen, desto gefährlicher und feindseliger ist sie für unsere Lebensdauer, je weniger, desto weniger ist sie gefährlich. — Ja, es gibt ge-
mischte Wesen, welche gleichsam zwei Seiten, eine freundliche und eine feindliche, haben, z. B. eine von den genannten Eigenschaften besessen, aber zugleich überwiegend gute und wohltätige. Diese kön-
nen eine eigne Classe formiren. — Aber, wir wol-
ken sie hier, nach ihrer überwiegenden Qualität,
entweder zu den freundlichen oder den feindseligen Wesen rechnen.

Noch ein wichtiger Unterschied existiert unter den lebensverkürzungsmitteln. Einige wirken langsam, successive, oft sehr unvermerkt; andere hingegen gewaltsam und schnell, und man könnte sie eher Unt erbrechungsmittel des Lebens nennen. Da

bin gehören gewisse Krankheiten, und die eigentlich sogenannten gewaltsamen Todesarten. Gewöhnlich fürchtet man die lebendigen mehr, weil sie mehr in die Augen fallend und schreckhafter wirken; aber ich versichere, daß sie im Grunde weit weniger gefährlich sind, als jene schleichenden Feinde; denn sie sind so offenbar, daß man sich weit eher vor ihnen in Acht nehmen kann, als vor den lebendigen, welche ihr desolierendes Geschäft im Verborgenen treiben, und uns alle Tage etwas von unserem Leben stehlen, wovon wir gar nichts merken, aber wovon die Summe sich am Ende schrecklich hoch belausen kann.

Auch muß ich hier im voraus die traurige Be

merkung machen, daß sich leider unsere Lebensfeinde in neueren Zeiten fürchterlich vermehrt haben, und daß der Grad von Lügns, Kultur, Verschmierung und Annatur, worin wir jetzt leben, der unser intensives Leben so beträchtlich eralirt, auch die Dauer dersel

den in eben dem Verhältniß verfünrt. — Wir wer
den bei genauer Untersuchung finden, daß man es gleichsam daraus angelegt und raffiniert zu haben scheint, sich gegenseitig, heimlich und unvermerkt, und oft auf die artigste Weise von der Welt, daß
Leben zu nehmen, und es gehört eben deswegen jetzt ungleich mehr Vorsicht und Aufmerksamkeit dazu, sich dafür in Sicherheit zu stellen.

I. Schwächliche Erziehung — Verzärtelung — Ueberreizung — physische und moralische Weichlichkeit.

Kein gewisseres Mittel gibt's, den Lebendfaden eines Geschöpfes gleich vom Anfang an recht kurz und vergänglich anzulegen, als wenn man ihm in den ersten Lebensjahren, die noch als eine fortlaufende Generation und Entwicklung anzusehen sind, eine recht warme, zärtliche und weichliche Erziehung gibt, d. h. es vor jedem rauchigen Lüftenen bewahrt, es wenigstens ein Jahr lang in Federn und Wärmflaschen begräbt, und einem Küchlein gleich, in einem wahren Brützustande erhalten, auch dabei nichts versäumt, es übermässig mit Nahrungsmitteln auszustopfen, und durch Kaffee, Chocolade, Wein, Gewürze und ähnliche Dinge, die für ein Kind nichts anders als Gift sind, seine ganze Lebensfähigkeit zu stark zu reizen. Dadurch wird nun die innere Consumention gleich vom Anfang an so beschleunigt, das intensive Leben so frühzeitig eraltirt, die Organe so schwach, zart und empfindlich gemacht, daß man mit voller Gewißheit behaupten kann: durch eine zweijährige Behandlung von dieser Art kann eine angeborene Lebensfähigkeit von 60 Jahren recht gut auf die
Hätte, ja, wie die Erfahrung leider zur Genüge zeigt, auf noch viel weniger herunter gebracht werden, die übeln Zufälle und Krankheiten nicht gerechnet, die noch außerdem dadurch hervorgebracht werden. Durch nichts wird die zu frühe Entwickelung unserer Organe und Kräfte so sehr beschleunigt, als durch eine solche Treibhausserziehung, und wir haben oben gesehen, welches genaue Verhältnis zwischen der schnellern oder langsameren Entwicklung und der längern oder kürzern Dauer des ganzen Lebens existirt. Schnelle Reifung zieht immer auch schnelle Destruction nach sich *). Gewiß hierin liegt ein Hauptgrund der so entsetzlichen Sterblichkeit der Kinder. Aber die Menschen fallen nie auf die ihnen am nächsten liegenden Ursachen, und nehmen lieber die allerungereimtesten oder übernatürlichen an, um sich nur dabei zu beruhigen und nichts zu thun zu haben. Genug, Mangel an reinem Lustgenüß, Unreinlichkeit und Überreizung durch zu warmes Verhalten, und durch zu schwere oder für dieses Alter zu reizende Speisen und Getränke sind es hauptsächlich, wodurch man das Leben der Kinder nicht bloß in der Kindheit verkürzt, sondern, was etwas ganz andere:

*) Ein der merkwürdigsten Beispiele von Verbreitung der Natur war König Ludwig II. von Ungarn. Er ward zu frühzeitig geboren, so, daß er noch gar keine Haare hatte; im 2ten Jahre wurde er gekrönt, im roten Suceedierte er, im 14ten hatte er schon vollkommen Bart, im 15ten vermählte er sich, im 18ten hatte er graue Haare, und im 20sten blieb er bei Medaç.
res ist, und woran man am wenigsten denkt, wo-
durch man den Grund zu einem frühzeitigen Tod
für die Folge legt. — Nicht das zu wenig, sondern
das zu viel Thun ist es, wodurch man in der Kind-
heit am häufigsten schadet; die einzigen, geliebten,
mit übermäßiger Sorgfalt gepflegten Kinder werden
selten alt; hingegen, wie wir schon oben gesehen ha-
ben, Dürftigkeit, einfache und harte Erziehung sind
die Umstände, unter welchen sich das Leben in der
Jugend am dauerhaftesten gründet, und unter wel-
chen allein die Beispiele des höchsten Alters möglich
wurden.

Dies führt mich noch auf einen anderen sehr nach-
theiligen und lebensverkürzenden Fehler unserer Er-
ziehung: die physische und moralische Weich-
llichkeit. Ich verstehe darunter die sorgfältige Ent-
sparmung alles Harten, Drückenden, Beschwerlichen
sowohl im körperlichen als geistigen Leben, was eine
Anstrengung der Kräfte zur Überwindung des Wi-
derstandes oder des Unangenehmen nöthig machen
könnte. Dadurch erzeugt man schwache Naturen,
denn ohne Liebe gibt es keine Kraft. Mehr dar-
über werde ich unter dem Abschnitt: Vernünftige
lebensverlängernde Erziehung, sagen.
II.

Ausweisungen in der Liebe — Verschwendung der Zeugungskraft — Onanie, sowohl physische als geistige.

Von allen Lebensverschwendungmitteln kenne ich keins, was so zerstörend wirkt, und so vollkommen alle Eigenschaften der Lebensverschwendung in sich vereinigte, als dieses; und man kann diese Ausweisung als den concentirtesten Prozeß der Lebensverschwendung betrachten. — Ich will dies sogleich beweisen.

Die erste Verschwendungsart war: Verminderung der Lebenskraft selbst. Was kann aber wohl mehr die Summe der Lebenskraft in uns vermindern, als die Verschwendung desjenigen Stoffes, der dieselbe in der concentirtesten Gestalt enthält, der den ersten Lebensfunkten für ein neues Geschöpf, und den größten Balsam für unser eignes Blut in sich fasst?

Die zweite Art von Verschwendung besteht in Verminderung der nöthigen Festigkeit und Elasticität der Fasern und Organe. Es ist bekannt, daß nichts so sehr sie schlaff, mürbe und vergänglich machen kann, als eben diese Ausweisung.

Das Dritte, die schnellere Consumtion des Lebens, kann wohl durch nichts so sehr befördert werden, als durch eine Handlung, welche, wie wir aus den Beispielen der ganzen Natur sehen, der höchste Grad von Lebensactivitét, von intensivem Leben ist, und welche, wie oben gezeigt worden, bei manchen Geschöpfen sogleich den Besluss ihrer ganzen Lebens macht.
Und endlich, die gehörige Restauration wird eben dadurch außerordentlich gehindert, weil theils da-
durch die notige Ruhe und das Gleichgewicht, das zur Wiederersezung des Verlorenen gehört, gehind-
dert, und den Organen die dazu notige Kraft ge-
eraubt wird; besonders aber, weil diese Debauchen
eine ganz eigen tümliche schwächende Wirkung auf
den Magen und die Lunge haben, und also eben die
Hauptquellen unserer Restauration austrocknen.
Hierzu kommt nun die Gewahr, eine der
schrecklichsten Gifte, das venerische, bei dieser Gele-
genheit einzuflangen, worüber Niemand sicher ist, der
außer der Ehe Umgang mit dem weiblichen Geschlecht
hat. — Eine Vergiftung, die uns nicht nur das Le-
ben verkürzen, sondern es auch peinlich, unglücklich
und verabscheuungswert machcn kann, wovon ich
hernach bei den Giften mehr sagen werde.
Endlich müssen wir noch viele Nebennachtheile
bedenken, die mit diesen Ausschwüchten verbunden
find, und unter welche vorzüglich die Schwächung
der Denkkraft gehört. Es scheint, daß diese beiden
Organe, die Seelenorgane (Gehirn) und Zeugungs-
organe, so wie die beiden Verrichtungen, des Den-
kens und der Zeugung (daß eine ist geistige, das
andre physische Schöpfung), sehr genau mit einander
verbunden sind, und beide den veredelten und su-
blimiertesten Theil der Lebenskraft verbrauchen. Wir
finden daher, daß beide mit einander im umgekehr-
ten Verhältniß stehen, und einander gegenseitig ab-
leiten. Je mehr wir die Denkkraft anstrengen, deso
weniger lebt unsere Zeugungskraft; je mehr wir die
Zeugungskräfte reizen und ihre Erste verschwenden,
dieso mehr verliert die Seele an Denkraft, Energie,
Scharfsinn, Gedächtnis. Nichts in der Welt kann
so sehr und so unwiederbringlich die schönen Gei-
stesgaben abstumpfen, als diese Ausschweißung.
Man kann hier vielleicht fragen: was heißt zu
viel in dem Genuß der physischen Liebe? Ich ant-
worte, wenn man sie zu frühzeitig (ehe man noch
selbst völlig ausgebildet ist, beim weiblichen vor dem
18ten, beim männlichen vor dem 20sten Jahre) ge-
nießt, wenn man diesen Genuss zu oft und zu stark
wiederholen (welches man daraus erkennen kann,
wenach Nützlichkeit, Verdrossenheit, schlechter
Appetit erfolgt), wenn man durch östem Wechsel
der Gegenstände, oder gar durch künstliche Reize von
Gewürzen, hüsigen Getränken u. dgl. immer neue
Reizungen erregt und die Kräfte überspannt, wenn
man nach starken Ermüdungen des Körpers oder in
der Verdaunn diese Kraftanstrengung macht, und,
um alles mit einem Worte zu umfassen, wenn man
die physische Liebe außer der Ehe genießt; denn nur
durch eheliche Verbindung (die den Reiz des Wech-
sels ausschließt und den physischen Trieb hoher mor-
alischen Zwecken unterwirft) kann dieser Trieb auch
physisch geheiligt, d. h. unschädlich und heilsam ge-
macht werden.
Alles oben Gesagte gilt von der Onanie in ei-
 nem ganz vorzüglichen Grade. Denn hier vermehrt
das Erzwungene, das Unnatürliche des Lasters, die
Austrengung und die damit verbundene Schwächung ganz außerordentlich, und es ist dies ein neuer Beleg zu dem oben angesührten Grundsatz, daß die Natur nichts fürchterlicher rächt, als daß, wo man sich an ihr selbst versündigt. — Wenn es Todsünden gibt, so sind es zuverlässig die Sünden gegen die Natur. — Es ist wirklich höchst merkwürdig, daß eine Ausnudigung, die sich an und für sich ganz gleich scheint, in ihren Folgen dennoch so verschieden ist, je nachdem sie auf eine natürliche oder unnatürliche Art verrichtet wird, und da ich selbst vernünftige Menschen kehne, die sich von diesem Unterschied nicht recht überzeugen können, so ist es hier wohl ein schicksallicher Ort, den Unterschied etwas aus einander zu ziehn, warum Dianie, bei beiden Geschlechtern, so unendlich mehr schadet, als der naturgemäße Genus. Schrecklich ist das Gepräge, was die Natur einem solchen Sünden ausdrückt! Er ist eine verwelkte Rose, ein in der Blütze verdorrender Baum, eine wandelnde Leiche. Alles Feuer und Leben wird durch dieses stumme Laster getötet, und es bleibt nichts, als Kraftlosigkeit, Mutlosigkeit, Todesenbläste, Verweisen des Kitzers und Niedergeschlagenheit der Seele zurück. Das Auge verliert seinen Glanz und seine Stärke, der Angapfel fällt ein, die Gesichtszüge fallen in das Längliche, das schöne jugendliche Ansehen verschwindet, eine bläsigelbe bleigartige Farbe bedeckt das Gesicht. Der ganze Körper wird kraushaft, empfindlich, die Muskelskräfte verlieren sich, der Schlaf bringt keine Erholung, jede Be-
wegung wird sauer, die Füße wollen den Körper nicht mehr tragen, die Hände zittern, es entstehen Schmerzen in allen Gliedern, die Sinnwerkzeuge verlieren ihre Kraft, alle Munterkeit vergeht. Sie reden wenig, und gleichsam nur gezwungen; alle vorige Lebhaftigkeit des Geistes ist erschüttert. Knaben, die Genie und Wit hatten, werden mittelmäßige oder gar Dummköpfe; die Seele verliert den Geschmack an allen guten und erhabnen Gedanken; die Einbildungskraft ist gänzlich verderbt. Jeder Anblick eines weiblichen Gegenstandes erregt in ihnen Begierden; Angst, Neue, Beschämung und Verzweiflung an der Heilung des Nebels macht den peinlichen Zustand vollkommen. Das ganze Leben eines solchen Menschen ist eine Reihe von geheimen Vorwürfen, reinigenden Gefühlen innerer selbstverschuldeter Schwäche, Unentschlossenheit, Lebensüberdruss, und es ist kein Wunder, wenn endlich Anwanderungen zum Selbstmord entstehen, zu denen kein Mensch mehr aufgelegt ist, als der Okanist. Das schreckliche Gefühl des lebendigen Todes macht nun den völligen Tod wünschenswerth. Die Verschwundenseins dessen, was Leben gibt, erregt am meisten den Esel und Neberdruss des Lebens, und die eigne Art von Selbstmord, par dépit, aus bloßem Lebensüberdruss, der unfern Zeiten eigen ist. Neberdruss ist die Verdauungskraft dahin, Winde und Magenkrämpfe plagen unausstößlich, das Blut wird verderbt, die Brust verschleimt, es entstehen Aus- schläge und Geschwüre in der Haut, Bertrocknung
und Abzehrung des ganzen Körpers, Epilepsie, Lungensucht, schlechrend Fieber, Ohnmachten und ein früher Tod.

Es gibt noch eine Art Onanie, die ich die geistige Onanie nennen möchte, welche ohne alle körperliche Unruheheit möglich ist, aber dennoch entscheidlich erschöpft. Ich versuche darunter die Anfüllung und Erhitzung der Phantasie mit schlüpfrigen und vollküstigen Bildern, und eine zur Gewohnheit gewordene fehlerhafte Richtung derselben. Es kann dies Nebel zuletzt wahre Gemischtsfrankheit werden; die Phantasie wird dadurch völlig verdorben und beherrscht nun die ganze Seele, nichts interessiert einen solchen Menschen, als was auf jene Gegenstände Bezug hat; der geringste Eindruck aber dieser Art setzt ihn sogleich in allgemeine Spannung und Erhitzung, seine ganze Geistigkeit wird ein fortwährendes Heißtöber, was um so mehr schwächt, je mehr es immer Neigung ohne Befriedigung ist. — Man findet diesen Zustand vorzüglich bei Vollküstlingen, die sich endlich zwar zur körperlichen Freudeheit bekehren, aber sich durch diese geistige Vollküst zu entschädigen suchen, ohne zu bedenken, daß sie in ihren Folgen nicht viel weniger schädlich ist — ferner im religiösen Cölibat, wo diese Geistesonanie sogar den Mantel der brünstigen Andacht annehmen und sich hinter heilige Entzückungen verstecken kann, und endlich auch bei ledigen Personen des andern Geschlechts, die durch Romane und ähnliche Unterhaltungen ihrer Phantasie jene Richtung und Verderbniß gegeben
haben, die sich bei ihnen oft unter den modischen
Namens Empfindsamkeit versteckt, und welche bei al-
ter äußern Strenge und Zucht oft im Innern ge-
waltig auszusprechen.

Dies sich genug von den traurigen Folgen dieser
EBauchcn, die sie nicht allein auf Verzierung, son-
dern auch auf Verbitterung des Lebens haben.

III.

Uebermäßige Anstrengung der Seele-
kräfte.

Aber nicht bloß die körperlichen Ebenachen, son-
dern auch die geistigen, haben diese Folgen, und es
ist merkwürdig, daß übertriebene Anstrengung der
Seelekräfte und also Verschwendung der dazu nö-
ßtigen Lebenskraft fast eben solche Wirkungen auf
die Gesundheit und Lebensdauer hat, als die Ver-
chwendung der Generationskräfte; Verlust der Ver-
dnungskraft, Mühmut, Niedergedankenheit, Herz-
enschwäche, Abnahme, frühzeitiger Tod.

Doch kommt's auch hierbei gar sehr auf die Ver-
scldenheit der Natur und der Anlage an, und noth-
wendig muß der, der von Natur mehr Geist und
Deutskraft besitzt, weniger von dieser Anstrengung
leiden, als der, wo diese fehlt. — Daher werden
solche am meisten davon angegriffen, die bei mittel-
mäßigen Geistesanlagen es mit Gewalt erzwingen
wollen; daher schwächt dergleichen Geistesanstrengung
am meisten, die wir uns wider Willen, und ohne
Lust an der Sache zu haben, geben. Es ist erzwungene Spannung.

Es fragt sich nun aber: was heißt Ercß in den Geistesanstrengungen? Dies ist eben so wenig im Allgemeinen zu bestimmen, als das zu viel im Essen und Trinken, weil alles von dem verschiedenen Maß und Anlage der Denkfraft abhängt, und diese eben so verschieden ist, als die Verdaunungskraft. So kann etwas für diesen Anstrengungen werden, was es für einen andern, mit mehr Seelenkraft Begabten gar nicht ist. Auch machen die Umstände, unter welchen dieses Geschäft verrichtet wird, einen wesentlichen Unterschied. Hier also einige nähere Bestimmungen, was man unter Ercß oder Debauche im Denfgeschäft zu verstehen habe.

1. Wenn man die Uebung des Körpers zu sehr dabei vernachlässigt. Jede ungleiche Uebung unserer Kräfte schadet, und so gewiß es ist, daß man sich unendlich mehr schwächt, wenn man bloß denkend, mit Vernachlässigung körperlicher Bewegung, lebt, eben so gewiß es ist, daß derjenige viel mehr und mit weniger Nachtheil für seine Gesundheit geistig arbeiten kann, der immer zwischen durch dem Körper eine angemesene Uebung gibt.

2. Wenn man zu anhaltend über den nämlichen Gegenstand nachdenkt. Es gilt hier das nämliche Gesch, was bei der Muskellbewegung Statth findet. Wenn man den Arm immer in derselben Richtung bewegt, so ist man in einer Viertelstunde müder, als wenn man zwei Stunden lang verschiedene Arten
von Bewegung damit gemacht hätte. Eben so mit
den Geistesgeschäften. Es erschöpft nichts mehr, als
das beständige Einerlei in dem Gegenstand und der
Richtung der Denkkräft, und Boerhave erzählt
von sich selbst, daß er, nachdem er einige Tage und
Nächte immer über den nämlichen Gegenstand nach-
gedacht hatte, plötzlich in einen solchen Zustand von
Ermüdung und Abspannung verfallen wäre, daß er
eine geraume Zeit in einem geräumlosen und tode
nählichen Zustand gelegen habe. Ein sichtlicher
Wechsel der Gegenstände ist daher die erste Regel,
um ohne Schaden der Gesundheit zu arbeiten, ja,
um selbst in der Masse mehr zu arbeiten. Ich kenne
große und tiefe Denker, Mathematiker und Philo-
sophen, die in einem hohen Alter noch mutter
und vergnügt leben; aber ich weiss auch, daß dieselben
von je her sich diesen Wechsel zum Gesetz gemacht
hatten, und ihre Zeit immer zwischen jenen abstrakten
Arbeiten und zwischen der Lecture angenehmer Dicht-
ter, Neißebeschreibungen, historischer und naturge-
schichtlicher Werke theilten. Auch ist es selbst in die-
sen Betracht so gut, wenn man immer das praktische
mit dem speculativen Leben verbindet.

3. Wenn man gar zu abstrakte und schwere Ge-
genstände bearbeitet, z. B. Probleme der höheren Ma-
thematik und Metaphysik. Das Object macht einen
gewaltigen Unterschied. Je abstrakter es ist, je mehr
es den Menschen nöthigt, sich ganz von der Sinnen-
welt loszuziehen, und sein Geistiges, abgesondert
vom Körper, gleichsam rein zu isoliren (gewiß einer
der unnatürlichsten Zustände, die es geben kann),
desto schwächender und anstrengender ist es. Eine
halbe Stunde solcher Abstraction erschöpft mehr, als
ein ganzer Tag Ueberschüngsarbeit. Aber auch hier
ist viel Relatives. Mancher ist dazu geboren, er hat
die Kraft und die besondere Geistesstimmmung, die
diese Arbeiten erfordern; da hingegen Manchem beid-
des fehlt, und er es dennoch erzwingen will. Es
scheint mir sehr sonderbar, daß man bei Hbung ei-
ner körperlichen Last immer erst seine Kräfte unter-
sucht, ob sie nicht für dieselben zu schwer ist, und
hingegen bei geistigen Lasten nicht auch die Geistes-
kräfte zu Rathe zieht, ob sie ihnen gewachsen sind.
Manchen habe ich dadurch unglücklich und frän-
lisch werden sehen, daß er die Tiesen der Philosophie
ergründen zu müssen glaubte, ohne einen philoso-
phischen Kopf zu haben! Muß denn jeder Mensch
in Philosoph von Profession sein, wie es jetzt Mode
zu werden scheint? Mir scheint es vielmehr, daß
dazu eine besondere Anlage der Organisation nötig
ist, und nur diesen Ausserwählten mag es überlassen
bleiben, die Grundtiesen der Philosophie auszupü-
ren und zu entwickeln; wir Andern wollen uns damit
begnügen, philosophisch zu handeln und zu leben.

4. Auch halte ich's für Excess, wenn man immer
produirend, und nicht mitunter concipirend arbei-
tet. Man kann alle Geistesarbeit in zwei Clas sen
theilen, die schaffende, die aus sich selbst heraus-
spinnt und neue Ideen erzeugt, und die empfan-
gende oder passive, die bloß fremde Ideen aufnimmt
und genießt, z. B. das Lesen oder Anhören Anderer. Erstere ist ungleich anstrengender und erschöpfender, und man sollte sie daher immer mit der andern abwechseln lassen.


6. Wenn man invita Minerva sucht, d. h. über Begebenstände, die man ungern, und nicht con amore treibt. Je mehr Lust bei der Geistesarbeit ist, desto weniger schadet die Anstrengung. Daher ist bei der Wahl des Studiums so viel Vorsicht nöthig, ob es uns auch recht und passend ist, und wehe dem, wo dies nicht der Fall ist.


10. Wenn man das Studieren mit nachtheiligen äußern Umständen verbindet; und da sind zwei die vorzüglichsten, die oft mehr Anteil an den üblen Folgen des Nachdenkens haben, als das Denken selbst, das zusammen gekrümmte Säßen und die eingeschlossene Stubenluft. Man gewöhne sich daher liegend, oder stehend, oder gehend, oder auch auf einem hölzernen Böck reitend, ferner nicht immer in Stuben, sondern auch im Freien zu studiren, und man wird weit weniger von den sogenann-ten Gelehrtenkrankheiten leiden. Wahrlich die alten Philosophen dachten wohl eben so viel, als die neueren Gelehrten, und litten dennoch nicht an Hypochondrien, Fämorrhoiden u. dgl. Die einzige Ursache lag darin, weil sie mehr ambulirend oder liegend und in freier Luft meditirten, weil sie nicht Kaffee und Tabak dazu brauchten, und weil sie die Uebung und Kultur des Körpers nicht dabei vergaßen.
IV.

Krankheiten — deren unvernünftige Behandlung — gewaltsame Todesarten — Trieb zum Selbstmord.

Furchtbar ist dieses Heer heimlicher und öffentlicher Lebensfeinde in neueren Zeiten angewachsen. Wenn man sich denkt, wie wenig ein Naturmensch auf den Südeinseln von Krankheiten weiß, und dagegen nun ein europäisches pathologisches Compendium hält, wo sie Regimentern- und Compagnienweise aufmarschieren, und ihre Zahl sich auf viele Tausende beläuft, so erschrickt man davor, was durch Lurus, Eittenverderbniss, unnatürliche Lebensart und Aushilfswerken möglich geworden ist. Viele, ja wirklich die meisten dieser Krankheiten sind unsre eigene Schuld, und immer werden noch neue durch unsre eigene Schuld erzeugt. Andere sind in die Welt gekommen, man weiß nicht wie, und waren ebenfalls der alten Welt ganz unbekannt. Dies sind gerade die tödlichsten und hartnäckigsten, Blattern, Masern, die Luftleuche. Und auch diese sind in so fernen unsere Schuld, daß wir sie ohne alle Gegenanklagen fortwirken und würigen lassen, da es doch erwiesen ist, daß wir durch einen Gebrauch unserer Vernunft und der hierüber gesammelten Erfahrungskenntnisse sie recht gut wieder von unsrer Grätschen entfernter könnten, so wie sie uns zugeschrieben worden sind.

Die meisten Krankheiten wirken entweder als ge-
waltsame Todesarten, als Unterbrechungsmittel der Lebensoperation (wie z. B. Schlag- und Stickluft), oder als langsame Verkürzungsmittel, indem sie entweder ganz unheilbar sind, oder, wenn sie auch geheilt werden, dennoch einen solchen Verlust von Lebenskraft, oder eine solche Schwächung und Destruction edler Organe hinterlassen, daß der auf diese Weise angegriffene Körper nicht mehr das Ziel erreichen kann, was ihm eigentlich bestimmt war.

 Folgende kurze Uebersicht, die aus einer Menge Mortalitatsstaben zusammengezogen ist, wird es am deutlichsten machen, wie ungeheuer der Verlust ist, den die Menschheit jetzt durch Krankheiten leidet.

 Gesehen, es werden jetzt 1000 Menschen geboren, so sterben davon 24 gleich in der Geburt selbst; das Geschäft des Jahres nimmt ihrer 50 mit; Convulsionen und andere Kinderkrankheiten in den ersten zwei Jahren 277; die Blattern, die bekanntlich zum allerwenigsten den roten Menschen tödten, reiben ihrer 80 bis 90 auf, die Masern 10. Sind es Weibspersonen, so sterben davon 8 im Kindbett. Schwindsucht, Auszehrung und Brustkrankheiten (in England wenigstens) tödten 190; andere heisse Fieber 150; Schlagelfüsse 12, die Wassersucht 41. Also kann man von 1000 Menschen nur 78 annehmen, welche am Alter, d. h. eines natürlichen Todes sterben; denn auch da wird der größere Theilnoch durch zufällige Ursachen weggerafft. Genug, es ergibt sich hieraus, daß immer 9/10 vor der Zeit und durch Zufall umkommen.
Hier muß ich noch einer neuen, schrecklichen und auf unmittelbare Destruction des Lebens abzweckenden Krankheit gedenken: des Trieb's zum Selbstmord. Dieser unnatürliche, ehe dem bloß durch traurige Nothwendigkeit und heroischen Entschluß mögliche Zustand ist jetzt eine Krankheit geworden, die in der Anzahl der Jahre, unter den glücklichsten Umständen, bloß aus Ekel und Leidensdruck des Lebens, den entschlossen und unwiderstehlichen Trieb hervorbringen kann, sich selbst zu vernichten *). Es gibt jetzt wirklich Menschen, bei denen jede Quelle von Lebensgefühl und Lebensglück so vertrocknet, jeder Keim von Thätigkeit und Genüß so abgestorben ist, daß sie nichts so abgeschmackt, ekelt und fäde finden, als das Leben, daß sie gar keinen Berührungspunkt mehr mit der sie umgebenden Welt haben, und daß ihnen endlich das Leben zu einer so drückenden Last wird, daß sie dem Wunsche gar nicht widersprechen können, sich dessen zu entsagen. Und diese Menschen sind saft immer diejenigen, welche durch zu frühzeitige Ausschweifung, durch eine zu frühzeitige Verschwendung jener balsamischen Lebensfäste, die unser eigenes Leben würzen sollen, sich erschöpft und lebensarm gemacht haben. Ist es nicht natürlich, daß ein solcher unglücklicher den Tod ohne Bewußtsein dem mit Bewußtsein (und das ist sein Leben) vorzieht?

*) In 75 Jahren starben in London am Selbstmord gerade noch einmal so viel Menschen, als am Selbstmord.
Aber der Schaden dieser an sich selbst schon jetzt viel häufiger und gefährlicher Feinde wird dadurch unendlich vermehrt, daß man sie zum Theil ganz wider Sinnig behandelt, und überhaupt die Medizin zu sehr missbraucht.

folgende zwei Regeln, die bei jedem Brustkatarrh heilig beobachtet werden sollten: Man sehe keinen Katarrhalhusten länger als 14 Tage geduldig zu; dauert er länger, so muß er als Krankheit betrachtet und durch einen Arzt behandelt werden. Zweitens, man vermeide bei jedem Katarrh heftige Erhitzung, Erkältung und den Genuss des Weins und anderer hizigen Getränke und Speisen.

Auch ist es eine nur gar zu gewöhnliche wider- sinnige Behandlung der Krankheiten, daß man gar oft, theils aus Unwissenheit und Vorurtheil, theils aus mißverstandener Särtlichkeit, gerade das Gegen- theil von dem thut, was man eigentlich thun sollte. Dahin gehört, daß man dem Kranken zum Essen nö- thigt, wenn er keinen Appetit hat, daß man bei fie-berhaften Krankheiten Bier, Wein, Kaffee, Fleisch- brühen und andre hizige und nährnde Dinge ge- nießen läßt, wodurch das geringeste Fieber in ein hiziges verwandelt werden kann, daß man, sobald ein Kranker über Fieber und den damit verbundenen Frost klagt, ihn in Betten vergräbt, Fenster und Thüren verschließt und die Luft des Zimmers mög- lichst erhitzt, auch daß man nicht für gehörige Rein- lichkeit in der Krankenstube sorgt, die Luft nicht erneuert, die Absonderungen und Ausleerungen des Kranken nicht genug entfernt. Diese unvernünftige diätetische Behandlung tötet weit mehr Menschen, als die Krankheit selbst, und hauptsächlich ist sie die Ursache, warum auf dem Lande so mancher gesunde und starke Mensch ein Raub des Todes wird, warum
da die Krankheiten so leicht eine bösartige Beschaffenheit annehmen, warum z. E. die Blätter da im Winter weit bösartiger sind, als im Sommer, weil man da die Fenster und Thüren verschließt, und durch Einheizen eine fürchterliche Glut im Zimmer erhält, welche im Sommer unterbleibt.

Und endlich rechne ich dahin, wenn man keinen Arzt oder ihn nicht recht braucht, die Medizin unrichtig anwendet, zu Pfuschen seine Anflucht nimmt, geheime Mittel und Universalzeneien gebraucht u. dgl. mehr, wovon ich bei dem vernünftigen Gebrauch der Medizin mehr sagen werde.

Auch die gewaltfamen Todesarten raffen eine Menge Menschen weg, und leider haben auch hierin die neuen Zeiten große Progressen gemacht. Nicht nur der größere Unternehmungsgeist, die häufigen Seereisen, der ausgebreteteres Handel vervielfältigen solche Fälle, sondern man hat auch leider Erfindungen gemacht, um den Endzweck der Verkürzung auf eine unglaublich schnelle und raffinierte Art zu erreichen. Ich will hier nur an die Erfindung des Schießpulvers, und mehrerer neuen Gifte, der Aqua toffana, der Successionspulver u. s. w. erinnern. Die Kunst zu tödten ist ja eine eigene höhere Wissenschaft geworden.
V.

Ureine Lust — das Zusammenwohnen der Menschen in großen Städten.

Eines der größten Verkürzungsmittel des menschlichen Lebens ist: das Zusammenwohnen der Menschen in großen Städten. Fürchterlich ist das Niebergewicht, das die Mortalität derselben in den Todtenschäden hat. In Wien, Paris, London und Amsterdam stirbt der 20ste bis 25ste Mensch, während das rund herum, auf dem Lande, nur der 30ste oder 40ste stirbt. Rousseau hat vollkommen recht, wenn er sagt: der Mensch ist unter allen Tieren am wenigsten dazu gemacht, in großen Häusern zusammen zu leben. Sein Atem ist tödlich für seine Mitgeschöpfe, und dies gilt eben sowohl im eigentlichen als im figürlichen Sinn. Die Feuchtigkeit, oder, wie man's gewöhnlich nennt, die Dichte der Luft ist's nicht allein, was sie so schädlich macht, sondern die Animalisierung, die sie durch so viele aufeinander gehäufte Menschen bekommt. Man kann höchstens viermal die nämliche Luft einathmen, so wird sie durch den Menschen selbst aus dem schönsten Erhaltungsmittel des Lebens in das tödlichste Gifß verwandelt. Nun denke man sich die Luft an einem so ungeheuren Orte; hier ist es physisch unmöglich, daß einer, der in der Mitte wohnt, einen Atmungszug von Luft thun könnte, die nicht schon kurz vorher in der Lunge eines Anderen verweilt hätte. Dies gibt eine allgemeine schleichende Vergiftung,
die notwendig die Lebensdauer im Ganzen verkürzen muß. Dazu die luxuriöse Lebensart, die Sitzenlosigkeit, die Umkehrung der natürlichen Lebensordnung, aus Nacht Tag und aus Tag Nacht zu machen, die beiden Extreme, übermäßiger Reichthum und die bitterste Armuth — alles unzertrennliche Eigenschaften großer Städte — und man wird obigen Ausdruck nicht zu stark finden; man wird es begreifen, warum mit Zunahme und Auseinanderdrängung der Volksmenge die Sterblichkeit so außerordentlich steigt.

Hier nur noch eine Bemerkung. Bei der Uebersicht der vornehmsten Städte Europas und ihrer Sterblichkeit zeigt sich, daß auch hier ein Unterschied statt findet, und das (was den großen Einfluß der Luft beweist) die Sterblichkeit immer in dem Verhältnis größer ist, je kleiner die Fläche ist, auf welcher die namentliche Menschenmenge zusammen wohnt, je kleiner also auch der Luftraum ist, von welchem ein jeder zehren muß. Also nicht in geradem Verhältnis mit der zunehmenden Volksmenge steigt die Sterblichkeit, sondern im Verhältnis mit zunehmender Volksmenge und abnehmendem oder wenigstens nicht steigendem Umfang der Städte. So kann eine weniger volkreiche Stadt eine größere Sterblichkeit haben, als eine volkreichere, wenn der Flächenraum der erstern verhältnismäßig zu der Menge der Menschen kleiner ist, als der der letzten; so hat z. B. aus diesem Grunde Leipzig und Hamburg eine größere Sterblichkeit als Berlin, und eben hierin
liegt die Ursache, daß Petersburg und Berlin die gesündesten unter allen großen Städten sind, und eine Sterblichkeit haben, welche die auf dem Lande fast gar nicht übertreibt, d. h. von 3o einer. Aber man bedenke auch, daß in Berlin auf jeden Menschen ein Flächenraum von 4 ½, in Petersburg von 9 Quadratruthen (und also eine eben so große Luftpumpe) kommt, in Wien hingegen nur von 3 ½, in Amsterdam nur von 2 Quadratruthen.

Wer es also kann, meide den Aufenthalt in großen Städten; sie sind offene Gräber der Menschheit, und zwar nicht allein im physischen, sondern auch im moralischen Sinn. Vorzüglich vermeide man diejenigen, wo viele Menschen in einen kleinen Flächenraum zusammengedrängt sind, und mehr über als neben einander wohnen, wo die Häuser hoch, die Straßen eng, wenig freie Plätze, wenig Bäume, viel eingeschlossene Höfe und Sackgassen (d. h. ohne Ausgang) sind, und die Polizei nicht auf Reinigung der Straßen sichtet. Selbst in mittleren Städten, wo vielleicht die Straßen etwas enge sind, suche man immer lieber eine Wohnung an der Außenseite der Stadt, und wenigstens ist es Pflicht, alle Tage eine halbe oder ganze Stunde lang die Stadtatmosphäre ganz zu verlassen, in der einzigen Absicht, um einmal reine Luft zu trinken. — Mehr davon in dem Kapitel von Vergiftungen.
umäßigkeit im Essen und Trinken — die raffinirte Kochkunft — die geistigen Getränke.

Das erste, was in Absehung der Diät lebensvorschädigend wirken kann, ist: Umäßigkeit. Das zu viel-Essen und Trinken schadet aus dreifache Art dem Leben. Es strengt die Verdauungskräfte umäßig an, und schwächt sie dadurch. Es hindert die Verdauung, weil bei einer solchen Menge nicht alles geöhrig verarbeitet werden kann, und es erzeugen sich Krümmern im Darmsäul und schlechte Säfte. Es vermehrt auch unverhältnismäßig die Blutmenge, und beschleunigt dadurch Circulation und Leben; und überdies entsteht dadurch so oft Indigestion und das Bedürfnis ausleerende Mittel zu nehmen, welches abermals schwächt.

zu viel essen heißt, wenn man so lange ist, bis man nicht mehr kann, und die nachfolgenden Zeichen sind, wenn man Schwere und Vollheit des Magens, Sähnen, Aussäßen, Schläfrigkeit, Dumpfheit des Kopfs verspürt. Die alte Regel bleibt also immer noch wahr: Man höre auf zu essen, wenn man noch etwas essen könnte.

Die zu raffinirte Kochkunft gehört ebenfalls hieher. — Leider muß ich diese Freundin unseres Saumens hier als die größte Feindin unseres Lebens, als eine der verderblichsten Erfindungen zu Abkürzung desselben anführen, und zwar aus folgende Art:
1. Bekanntlich besteht der Hauptsinngriff der- selben darin, alles piquant und reizend zu machen. Alle Nahrungsmittel bestehen also, nach dieser Zu- richtung, zur Hälfte aus reizenden, erhitzenden Sub- stanzen, und anstatt also durchs Essen das, was der natürliche Zweck ist, Ernährung und Wiedererschöpfung, zu erreichen, vermehrt man vielmehr durch den Reiz die innere Consumtion, und thut wirklich gerade das Gegentheil. Nach einer solchen Mahlzeit hat man immer ein künstliches Fieber, und bei solchen Men- schen heißt es mit Recht: consumendo consumimur (durchs Verzehren verzehehen wir uns selbst).

2. Das Schlimmste ist, daß man durch diese Kochkunst verleitet wird, immer zu viel zu essen. Sie weiß sich den Gaumen so zum Freunde zu ma- chen, daß alle Gegenvorsichtungen des Magens um- sonst sind; und, weil der Gaumen immer auf eine neue, angenehme Art getäuscht wird, so bekommt der Magen wohl dreiz- und viertmal mehr zu thun, als er eigentlich bestreiten kann. Denn es ist ein sehr gewöhnlicher Fehler, daß man den Gaumenappetit nicht vom Magenappetit unterscheidet, und das für Magenappetit hält, was eigentlich nur Gaumenfabel ist, und eben diese Verwechslung wird durch nichts mehr begünstigt, als durch diese raffinierte Kochkunst. Der Mensch verliert dadurch am Ende eine der größten Schmuckstücken seiner Gesundheit, die Eigens- schaft zu wissen, wann er genug hat.

3. Eine Hauptmarime dieser Kunst besteht end- lich darin, durch die überhauptessen und unnatürlich
sten Zusammensetzungen ganz neue Schöpfungen und neue Reize hervorzubringen. Und daraus entsteht, daß Dinge, welche, jedes von sich, äußerst unschuldig und unschädlich waren, nun durch die Verbindung ganz neue und nachtheilige Eigenschaften bekommen. Sauer und süß z. B. schadet, jedes einzel genommen, nichts; hingegen zugleich genommen kann es schädlich werden. Eier, Milch, Butter, Mehl sind, jedes für sich genommen, sehr verdauliche Substanzen; aber man sehe sie zusammen, und mache einen recht fetten und festen Pfannkuchen daraus, und man wird ein sehr schwer verdauliches Produkt erhalten. Man kann es als Grundstock annehmen: je zusammengesezter eine Speise ist, desto schwerer ist sie zu verdauen, und, was noch schlimmer ist, desto schlechter werden die Häfte, die daraus bereitet werden.

vor, sich im Gallop restauriren, und es ist das Lieblingsfutter derer, die sich im Gallop consumiren. Aber man täuscht sich gewaltig, denn


Ferner: Nicht ohne Ursache hat die Natur die Einrichtung gemacht, daß die Speisen in etwas größerer Gestalt genossen werden müssen. Der Magen dieser Einrichtung ist, daß sie erst beim Kauen im Munde aufgelöst und mit Speichel vermischt, ferner, daß sie länger im Magen aufgehalten werden, da durch ihren Reiz den Magen zu mehrerer Thätigkeit ermuntern, folglich weit besser assimiliert und in unsere Natur umgewandelt werden. Und hierauf beruht eigentlich wahre Restauration; denn eine Speise kann nur als dann erst in unser Wesen übergehen, und uns wirklich nützlich werden, wenn sie
zuvor durch die Kräfte des Magens unserer Natur homogener und ähnlich gemacht worden ist.

Indem man also diese erste Instanz übergibt, schafft man Säfte in den Körper, die, weil sie nicht hinlänglich assimiliert sind, auch nicht eine gute Restauration bewirken können, sondern vielmehr — als fremde Theile — als Reize wirken, und mehr zur Consumtion, als zur Restauration dienen.

Ich glaube daher, es ist sehr einleuchtend, daß eine Kunst, welche die wahre Restauration hindert, und mit unverdauten rohen Säften anfüllt, und die innere Consumtion vermehrt, nicht als eine Freundin unseres Lebens anzusehen ist, sondern unter den wesentlichsten Feinden desselben einen Platz verdient. Man sollte glauben, sie sei erfunden, um aus den herrlichsten Gaben Gottes ein schlechtestes Gift zu bereiten.

Endlich gehören unter diese Classe von Verkürzungsmitteln vorzüglich noch die Zubereitungen spirituöser Getränke, die alle, sie mögen Namen haben wie sie wollen, lebensverkürzend sind. Es ist flüssiges Feuer, was hier der Mensch trinkt; sie beschleunigen die Lebensconsumtion auf eine furchterliche Art, und machen das Leben im eigentlichen Sinn zu einem Verbrennungsprozeß. Nebstwieder erzeugen sie Schärfe, Hautkrankheiten, Trockenheit und Steifigkeit der Fasern, künstliches Alter, Husten, Engbrüstigkeit und Lungenkrankheiten, Wasserfucht, und, was das Schlimmste ist, eine schreckliche Abkühlung des Gefühls, nicht allein im Physischen,
Branntweins immer das Datum ihrer kürzern Lebensdauer und ihrer Schwächung war, und das dieses Geschenk sie den Europäern mehr unterjocht, als Schießpulver und Kanonen *)

Man glaube auch ja nicht, daß man dadurch dem Schaden entgehen könne, wenn man milde und süßschmeckende Liqueurs oder täglich nur eine Wenig-

*) Den besten Beleg dafür gibt das, was vor einigen Jahren ein Abgesandter der nordamerikanischen Belden dem Präsidenten des amerikanischen Freistaats in öffentlicher Versammlung sagte: „Wir bitten dich um Pflege und andere Werkzeuge, und um einen Schmied, der selbstige ausbessern könnte. Aber, Vater, alles, was wir vornehmen, wird ohne Ruhen sehn, wenn nicht der jetzt versammelte große Rat der 16 Feuer (der 16 vereinigten Staaten) verordnet, daß kein Mensch „Branntwein oder andere geißige Getränke an seine rothen Brüder verkaufe. Vater, die Einfuhr dieses Gifts ist in unsern Feldern verboten worden, aber nicht in unsern Städten, wo manche unserer Jäger für die Gifft nicht nur Pelzwerk, sondern selbst ihre „Schießgewehre und Lagerdecken verkaufen, und nach in ihren Familien zurückkehren. Es fehlt, Vater, des „nen Kindern nicht an Fleiß; allein die Einfuhr dieses „verderblichen Gifts macht, daß sie arm sind. Deine „ Kinder haben noch nicht die Herrschaft über sich, die „ ihr haben. Als unsere weißen Brüder zuerst in unser „Land kamen, waren unsere Vorfahren zahlreich und „glücklich; allein seit unserem Vorkommen mit dem weißen „Volke und seit der Einfuhr jenes verderblichen Gifts „ sind wir weniger zahlreich und glücklich geworden."
keit trinkt. Jene schmeichelnden Liqueurs sind es
doch für die Zunge, im Magen verlieren sie jene
Zuckertheile, die ihren wahren Charakter verloren,
und lassen ihr Feuer desto stärker wirken. Und das
Wenige, was man täglich trinkt, wirkt doch immer
ein wenig, und, was noch übler ist, es bleibt nicht
dabei, sondern macht immer mehr nothwendig. Frei-
lich, wer sich einmal an so etwas gewöhnt hat, darf
nicht schnell abbrechen, und doch ist es bei dem all-
mäßlichen Abgewöhnen so leicht geschehen, daß man
imal in die vorige Menge wieder zurückfällt. Sol-
sehen möchte ich wohl die Methode, die schon einmal
mit Ruhen gedracht worden ist, empfehlen, in das
gewöhnliche Schnapsgläser täglich 5, 8 oder 10
Tropfen Siegellack zu tröpfeln; so bekommen sie täg-
lisch eben so viel Tropfen Braunthein weniger, und
werden unvermerkt in dem entscheidenden Moment
gelangen, wo das Glas ganz von Siegellack voll,
und also ihre Portion Braunthein = 0 ist.

VII.
Lebensverkürzende Seelenstimmungen und
Leidenschaften — Kürze vor dem Tode —
üble Laune — allzu große Geschäftigkeit —
Müßiggang — Unthätigkeit — lange
Weile.

Einen vorzüglichen Rang unter den Verkürzungsmitteln des menschlichen Lebens behaupten gewisse
Seelenstimmungen und Gewohnheiten, die
feindlich auf das Leben wirken: Traurigkeit, Kummer, Verdruss, Furcht, Angst, Kleinmuth, hauptsächlich Neid und Mißgunst.

Sie alle erschöpfen die feinsten Lebenskräfte, stören besonders die Verdaunung und Assimilation, schwächen die Kraft des Herzens, und hindern auf diese Art das wichtige Geschäft der Restauration. Die ersten, die traurigen Affekten, wirken indes doch nur negativ zur Verkürzung; hingegen diese, Neid und Mißgunst, haben zugleich positive tödbringende Eigenschaften. Nicht bloß entziehen sie dem Körper seine Lebenskräfte, sondern indem sie unaufhörlich die Galle schärfen, bereiten sie beständig ein schleichendes Gift, und vermehren durch den allgemeinen Gallenreiz die Selbstausreibung entscheidig; daher das Emblem vollkommen passt; der Neid frisbt sich selbst auf.


Auch die Furcht verdient hier einen vorzüglichen Platz. Sie gehört ebenfalls unter die bösen Gewohnheiten der Seele, denn man kann sie sich nach Belieben an- und abgewöhnen. — Ein Eng-
länder (Walter), der die Reise mit Anson um die Welt gemacht hatte, sprach einst mit dem jun-
gen Vertenhout, und da dieser das Wort Fürcht
erwähnte, so fiel Walter mit Hestigkeit ein: Fi, si
done, c'est une passion indigne, et au dessous de
la dignité de l'homme. Und gewiß, sie ist eine der
allermaßstäbigsten Leidenschaften, die den Men-
schen eben so sehr erniedrigt und degradiert, als ihn
das Entgegengesetzte, der Muth, erblasten und über
die menschliche Natur erheben kann. Fürcht raubt
Kraft, Ueberlegung, Verstand, Entschlossenheit, ge-
nug, alle Vorzüge des menschlichen Geistes, und es
sollte einer der ersten Grundsätze der Erziehung sein,
dem Menschen die Fürcht abzuzwölbren. Und leider
thut man gewöhnlich gerade das Gegenteil! Wir
wollen nur zwei der gewöhnlichen Arten von Fürcht
nehmen: die Fürcht vor Gewittern, und die vor
Gespanstern. Nun, wer diese beiden hat, der mag
nur auf die Ruhe des Lebens verzicht thun. Die
Zeit der Nacht, welche so weise durch Dunkelheit
zur stößten Ruhezeit gestempelt wurde, ist für ihn
das Signal der peinlichsten Unruhe. Wenn Andere
ruhigen Schlaf genießen, hörst er mit Zittern und
Zagen auf jeden Leut, schwitzt unaufhörlich Angst-
schweiß, und ist früh müder, als er sich niedergelegt
hat. — Die ersteutsche Zeit des Sommers ist für
ihn eine Periode der Angst und des Schreckens, und
jeder schöne Tag führt bei ihm zugleich die Idee
von Gewitter und also bange Erwartung mit sich.
Man kann leicht abnehmen, welchen nachtheili-
gen Einfluß solche beständige Angst auf die Dauer des Lebens haben muß. Furcht ist ein beständiger Krampf; sie schnürt alle kleine Gefäße zusammen, die ganze Haut wird kalt, bläß, und die Ausdünstung völlig gehemmt. Alles Blut sammelt sich in den inneren größern Gefäßen, der Puls schlägt stark, das Herz wird übersät und kann sich nicht frei bewegen. Also das wichtigste Geschäft der Circulation wird gestört. Die Verdauung wird eben so sehr unterbrochen, es entsichern krampfhafe Durchfälle. Alle Muskelkraft wird gelähmt, er will laufen und kann nicht, allgemeines Zittern entsicht, der Atem ist kurz und bekloimen. Genug, alle Wirkungen, die ein tödliches schlechendes Gift haben kann, und also eben die Folge für Verkürzung des Lebens.

Keine Furcht macht unglücklicher, als die Furcht vor dem Tode. Sie fürchtet etwas, was ganz unsermäßig ist, und wohlr wir keinen Augenblick sicher sein können; sie genießt jede Freude mit Angst und Zittern; sie verbietet sich alles, weil alles ein Beifel des Todes werden kann, und so über dieser ewigen Beforgrnis, das Leben zu verlieren, verliert sie es wirklich. Keiner, der den Tod fürchtete, hat ein hohes Alter erreicht.

Liebe das Leben und fürchte den Tod nicht, das ist das Gesetz und die Propheta, die einzige wahre Seelenstimung, um glücklich und alt zu werden. Denn auch aus das Glück des Lebens mag der nur Verzicht thun, der den Tod fürchte. Kein Genus ist bei ihm rein, immer mischt sich seine
Lodessidee mit ein; er ist beständig wie einer, der verfolgt wird, der Feind sieht ihm immer auf den Fersen. Und dennoch gibt es so unzählige Menschen, die diese Gemütskrankheit nicht los werden können. Für diese will ich hier einige Regeln angeben, die, wenn sie auch gleich keine metaphysische Tiefe haben sollten, ich doch als recht gute Hausmittel gegen die Todesfurcht empfehlen kann, da ich sie aus Erfahrung als sehr wirksam fenne:

Und warum? Weil sie durch die beständige Nähe des Todes ihn verachten gelernt haben. Wer den Tod nicht mehr fürchtet, der allein ist frei; es ist nichts mehr, was ihn fesseln, ängstigen oder unglücklich machen könnte. Seine Seele füllt sich mit hochem unerschütterlichem Muthe, der selbst die Lebenskraft stärkt, und dadurch ein positives Mittel wird, ihn zu entfernen.

Wer dem Tod ins Angesicht schauen kann,
Der allein ist ein freier Mann.

Schiller.

Noch hat diese Gewöhnheit einen nicht unwichtigen Nebennuken. Sie ist auch ein vorzügliches Hausmittel tugendhaft und rechtschaffen zu bleiben. Bei jedem zweifelhaften Fall, bei jeder Frage, ob etwas recht oder unrecht sei, denke man sich nur gleich an die letzte Stunde des Lebens hin, und frage sich: würdest du da so oder so handeln, würdest du da wünschen, so oder so gehandelt zu haben? Eine Freude, ein Lebensgenuss, wobei man ruhig an den Tod denken kann, ist gewiß unschuldig. Ist man gegen Jemand ausgebrachter oder mißgunstig, oder bekommt man Lust sich wegen einer angethanen Beleidigung zu rächen, — nur an jene Stunde gedacht und an das Verhältniss, was dort entscheiden wird, und ich stehe dafür, daß jene mißgunstigen oder menschenfeindlichen Ideen sogleich verschwinden werden. Die Ursache ist, weil durch diese Versezung des Schauplätze alle jene kleineren und selbstsüchtigen Rücksichten aufgehoben werden, die uns so gewöhn-
lich bestimmen; alles kommt mit einemmal seinen wahren Gesichtspunkt, sein wahres Verhältnis, die Täuschung schwindet, das Wesentliche bleibt.

2. Mancher fürchtet weit weniger den Tod, als die Operation des Sterbens. Da macht man sich die allersonderbarsten Begriffe von der letzten Todesnot, der gewaltigen Trennung der Seele von ihrem Körper u. dgl. mehr. Aber dies alles ist völ-
lig ungegründet. Gewiß hat noch kein Mensch das Sterben selbst empfunden, und eben so bewußtlos, wie wir ins Leben treten, treten wir wieder heraus. Anfang und Ende stehen hier wieder zusammen, Meine Beweise sind folgende: Zuerst kann der Mensch keine Empfindung vom Sterben haben, denn Sterben heißt nichts anders, als die Lebenskraft verlieren, und diese ist’s eben, wodurch die Seele ihren Körper empfindet; in demselben Verhältnis also, als sich die Lebenskraft verliert, verliert sich auch die Empfindungskraft und das Bewußtsein, und wir können das Leben nicht verlieren, ohne zugleich oder noch eher (denn es gehören dazu zärtliche Organe) auch das Gefühl des Lebens zu verlieren. Und dann lehrt es auch die Erfahrung. Alle die, welche den ersten Grad des Todes erlitten und wieder zum Leben zurückgerufen wurden, versichern ein-
stimmig, daß sie nichts vom Sterben gespürt haben, sondern in Ohnmacht, in Bewußtlosigkeit versunken sind 

*) Einer, der sich erhängt hatte, und wieder zum Leben gebracht wurde, erzählte, daß er, so wie der Strick sich

das Nöcheln, die scheinbare Todesangst irre machen, die man bei manchen Sterbenden sieht. Diese Zufälle sind nur ängstlich für den Zuschauer, nicht für den Sterbenden, der davon nichts empfindet. Es wäre eben so, als wenn man aus den fürchterlichen Zuständen eines Epileptischen auf seine inneren Gefühl schließen wollte. Er weiß nichts von allem dem, was uns so viel Angst machte.

5. Man denke sich das Leben immer als das, was es ist, als einen Mittelzustand (der noch nicht selbst Zweck, sondern nur Mittel zum Zweck ist, wie die tautsendsachen Unvollkommenheiten desselben hinlänglich beweisen), als eine Periode der Entwicklung und Vorbereitung, als ein Fragment unserer Erfindung, durch das wir-blos zu andern Perioden übergehen und reisen sollen. Kann uns dann der Gedanke wohl schrecklich sein, diesen Übergang wirklich zu machen, aus diesem Mittelzustand, aus dieser rätselhaften, zweifelvollen, nie ganz befriedigenden Erfindung zu einer andern heraus zu treten? Ganz ruhig und fürchtlos können wir uns dann wieder dem höheren Wesen überlassen, das uns eben so, ohne unser Zutun, aus diesen Schauplatz fessle, und von ihm die fernere Leitung unseres Schicksals erwarten. — Wer in dem Schoße seines Vaters einschläft, dem braucht vor dem Erwachen nicht lange zu seyn.

zusammen gesogen habe, sogleich in einen Zustand von Bewustlosigkeit geraten sein, wo er nichts gespürt habe; nur das erinnere er sich dunkel, daß er Glieder gesehen, und dumpfes Glockengeläute gehört habe.

Hufel. Makrobus. 25
4. Auch wird der Gedanke an die Vorausgegangenen die Todesfurcht sehr mildern, an den Cirkel der Lieben, die unserm Herzen nahe waren und es noch immer sind, und die uns gleichsam aus jenem dunkeln Lande freundlich zuwinken.

Es ist mir unmöglich, hier eine Eigenschaft unserer Zeiten zu übergehen, die uns gewiß einen schönen Theil unserer Lebenstage raubt, nämlich jene unglückliche Vielgeschäftigkeit, die sich jetzt eines großen Theils des menschlichen Geschlechts bemächtigt hat, jenes unaufhörliche innere Treiben und Streben nach neuen Unternehmungen, Arbeiten, Planen. Der Geist der Zeit bringt es mit sich, daß Selbstdenken, Thätigkeit, Speculationen, Reformationen den Menschen weit natürlicher sind, als sonst, und alle ihnen bewohrende Kräfte sich weit lebhafter regen; der Lurus kommt dazu, der durch seine immer verversaltetigen Bedürfnisse immer neue Anstrengungen der Kräfte, immer neue Unternehmungen nöthig macht. Daraus entsteht nun jene unaufhörlche Regsamkeit, die endlich alle Empfindlichkeit für innere Ruhe und Seelenfrieden zerstört, den Menschen nie zu dem Grade von Nachläss und Abspannung kommen lasst, der zu seiner Erholung unumgänglich nöthig ist, und seine Selbstkonsumption auf eine soziale Art beschleunigt.

Aber auch das Entgegengestellte, der Nichtgebrauch unserer Kräfte, kann lebensverkürzend werden, weil dadurch gar leicht Unbrauchbarkeit der Organe, Stottern, mangelhafte Reinigung der Gärten, und
schlechte Restauration entsteht. Es ist die erste und
unwandelbareste Bestimmung des Menschen, im
Schweifs seines Anblicks sein Brod zu essen. Und
acht physisch bestätigt die Erfahrung diesen Satz voll-
kommen: Wer ist ohne zu arbeiten, dem bekommt
es nicht. Wenn nicht immer ein gehöriges Verhältnis
zwischen der Restauration und Selbstverschreibung
bleibt, so ist es unmöglich, das Gesundheit und lan-
ges Leben bestehen kann. Werfen wir einen Blick
auf die Erfahrung, so finden wir, dass kein einziger
Müßiggänger ein hohes Alter erreicht hat, sondern
die auszeichneten Alten durchaus Menschen von
einer äußerst thätigen Lebensart gewesen waren.

Aber nicht bloß der körperliche, sondern auch der
Seelenmüßiggang schadet, und ich komme hier auf ein
Lebensverschleierungsmittel, was man hier wohl nicht
erwarten sollte, weil es dem Schein nach uns die
Zeit so grausam lang macht, die lange Weile. —
Laßt uns die physischen Wirkungen derselben etwas
genauer durchgehen, und wir werden sehen, daß die-
ser unbehagliche Seelenzustand keineswegs gleichgültig,
sondern von sehr wichtigen Folgen für unser
Körperliches ist. Was bemerken wir an einem Men-
schen, der lange Weile hat? Er fängt an zu gähnen
und das verrät schon einen gehinderten Durchgang des
Bluts durch die Lungen. Folglich leider die Kraft
des Herzens und der Gefäße, und ist zu träg. —
Dauert das Webl länger, so entstehen zulezt wohl
Congestionen und Stockungen des Bluts. Die Ver-
dauungswerkzeuge werden ebenfalls zur Schwäche

23 *
und zur Trägheit umgestimmt, es entscheidet Mattigkeit, Schwermut, Blähungen, hypochondrische Stimmung. Genug, alle Funktionen werden dadurch geschwächt und in Unordnung gebracht, und ich glaube also mit Recht behaupten zu können, daß ein Zustand, der die wichtigsten Geschäfte des Körpers stört, die edelsten Kräfte schwächt, lebensverkürzend ist.


Ja, ihre Wirkungen sind noch ärger. Bei einem melancholischen Temperament kann lange Weile endlich zum Selbstmord führen. Ein trockener Schriftsteller hatte ein sehr weitläufiges Werk vom Selbstmord geschrieben. Er begegnete einst einem andern

*) In einem Werke, das gewiß eine Menge seiner Mitbruder überleben wird, und auch hier die große Empfänglichkeit verdient: Weikards philosophischer Arzt.
Engländer, der alle Zeichen des größten Fieslungs
an sich trug. Wo wollen Sie hin, mein Freund?
sagt der Autor. — Nach der Themse, um mich zu
ersäufen. — O, so bitte ich Sie, erwiderte der Au-
tor, gehen Sie nur noch diesmal wieder nach Hause,
und lesen Sie erst mein Werk über den Selbst-
mord. — Gott soll mich bewahren, antwortete jener,
eben das Durchlehen dieses langweiligen Buchs hat
mir einen so entsetzlichen Verdruss erweckt, daß ich
nun fest entschlossen bin, mich zu ersäufen.

Aber, was in aller Welt ist das Mittel gegen
die lange Weile? höre ich fragen; sie begleitet uns
auf den Ball, ins Schauspielhaus, an den Theater,
auf die Promenade, genug, nirgends mehr kann
man sich vor ihr retten. — Sehr wahr, alles dies
hilft nichts. Es gibt nur ein einziges, aber freilich
nicht beliebtes, Mittel dagegen, und das ist: Be-
stimmte Berufssarbeit.

VIII.
Ueberspannte Einbildungskraft — Krank-
heitseinbildung — Empfindelie.

Die Phantasie ward uns zur Würze des Lebens
geschen, aber, so wenig die physische Würze tägliche
Nahrung werden darf, eben so wenig darf das gei-
stige Leben diese Seelenwürze misbrauchen. Zwar
erzäunt man dadurch sein Lebensgesäß, aber man
beschleunigt auch das intensive Leben und die Lebens-
ausreibung, und hindert die Restauration, wie das.
schon die Magerkeit solcher Leute von feuriger Imagination beweist. Neben diesem disponirt man dadurch den Körper zu plötzlichen und gewalttämen Revolutions, die lebensgefährlich werden können, weil bei überspannter Imagination ein kleiner Funken die gewaltigste Explosion bewirken kann. — Wer also lange zu leben wünscht, der lasse diese Seelenkraft nie zu sehr die Oberherrschaft gewinnen, und nie einen fortwährend eraltirten Zustand bewirken; sondern er benutze sie dazu, wozu sie uns gegeben ward, den schönen Augenblicken des Lebens einen noch höher Glanz zu geben, die schalen und unschmackhaften zu würzen, und die traurigen zu erheitern.

Besonders kann sie dem Leben sehr nachtheilig werden, wenn sie gewisse Richtungen nimmt, die durch ihre Nebenwirkungen doppelt schaden, und das scheinen mir zwei vorzüglich gefährlich: die Krankheitseinbildung und die Empfindelheit.

Die erste Imaginationskrankheit ist hauptsächlich ein Eigenthum der Hypochondriäen, kann aber auch bei Nichtärzten dadurch entstehen, wenn sie zu viel medizinische Schriften lesen, die sie denn nicht, wie der Arzt, auf die Kunst, sondern auf ihre eigene Person anwenden, und aus Mangel hinreichender Kenntnisse sehr leicht irrig deuten (ein neuer Grund, sich der dieser Leute zu hüten). Ich habe erstaunliche Berichte davon gesehen; nicht allein Leute, die sich bei völlig geraden Nasen festlich einbildeten, schief Nasen zu haben, die sich bei einem sehr schmachtigen Bauch nicht von der Idee
abbringen ließen, die Wassersucht im höchsten Grade zu haben u. dgl., sondern ich habe eine Dame gesehen, die man nur mit einiger Aufmerksamkeit nach einem örtlichen Zufall zu fragen brauchte, um ihn auch sogleich zu erregen; ich fragte nach Kopfschmerz, und es entstand, nach Krämpfen in dem Arm, nach Schluchsen, und die Krämpfe und der Schluchsen waren auf der Stelle da.

Culpinus erzählt das Beispiel eines Menschen, der durch das Lesen vieler medizinischer und chirurgischer Bücher wahnsinnig wurde.

Monro sah einen Menschen, der unter Boerhave Medizin studierte, und Hypochondriasis dabei war. So oft er einer Vorlesung des Boerhave beigewohnt hatte, bildete er sich allemal ein, auch die Krankheit zu haben, die vorgetragen worden war. Auf diese Art war er der beständige lebendige Commentar der Krankheitslehre, und er hatte kaum die Hälfte dieses angreifenden medizinischen Cursus durchgemacht, als er im äußersten Grade elend und abgezehrt war, und dies Studium ganz aufgeben musste. — Ja, man hat sogar ein Beispiel, daß sich einer einbildete, wirklich gestorben zu sein, und saß darüber verhungert wäre, wenn ihn nicht ein Freund, der sich auch todt stellte, überredet hätte, daß es auch in der andern Welt Sitte wäre, sich täglich fett zu essen.

Der Schaden dieser Krankheitseinbildung liegt nicht allein darin, daß dadurch ewige Furcht und Angst unterhalten, und manche Krankheit wirklich
dadurch erzeugt wird, weil man sich einbildet, sie zu haben, sondern auch, daß nun das unnütze und widersinnige Medizinieren gar kein Ende nimmt, welches den Körper oft schneller aufreibt, als die Krankheit selbst, wenn sie da wäre.

Nicht weniger schädlich ist die zweite Krankheit der Einbildungskraft, die Empfindedelei, die romanhaftere Denkart, die traurige Schwärmerei. Es ist ganz einerlei, ob man die traurigen Begebenheiten selbst erlebt, oder durch Romane und Empfindedelei sich so lebhaft macht, daß man eben das niederschlagende Gefühl davon hat. Ja, es ist in so fern noch nachtheiliger, weil es dort ein natürlicher Zustand, hier aber ein erfinderischer und also deso angreifenderer Affect ist. Wir haben gesehen, wie ausserst schädlich Traurigkeit für alle Lebenskraft und Bewegung ist. Man kann also leicht denken, wie beschäftigend eine solche Seelenstimmung sein muß, die beständigen Trübsinn zum Gefährten des Lebens macht, die sogar die reinsten Freunde mit Tränen und herzbrechenden Empfindungen gemessen. Welche Tötung aller Energie, alles troben Muths! Gewiß, ein paar Jahre, in einem solchen Herzenszwange zugebracht, könnten das Leben um ein Anschuliches verkürzen.

IX.

Sistc, sowohl physische, als contagiose.

Wir verstecken darunter alle die Substanzen, die schon in geringer Menge sehr nachtheilige oder zer-
Störende Wirkungen in dem menschlichen Körper her vorbringen können. Es gibt deren sehr viele in der Natur, und von mannigfaltiger Art; einige wirken heftig, andere sachteidend, einige schnell, andere langsam, einige von außen, andere von innen, einige sichtbar, andere unsichtbar, und es ist nicht zu länge nen, daß sie unter die allgemeinsten und gefährlicher len Feinde des Lebens gehören.

Ich halte es daher für sehr notwendig und für einen wesentlichen Theil der allgemeinen Bildung und Kultur des Menschen, daß ein jeder diese Gifte erkennen und vermeiden lerne, weil man sonst durch bloße Unwissenheit und Unachtsamkeit unzählige Vergiftungen ausgesetzt ist. Das Tier hat Instinkt, um die Gifte zu erkennen und zu fliehen, der Mensch Vernunft und Erfahrung; aber noch wird diese bei weitem nicht allgemein genug über diesen Gegenstand benutzt. Dies ist hier mein Zweck, solche allgemeine Kenntnisse und Begriffe mitzuteilen, die jeder Mensch zur Vermeidung dieser Lebensfeinde zu wissen nöthig hat.

Es ist ein sehr nachtheiliges Vorurtheil, das man nur das gewöhnlich für Gifte hält, was durch den Mund in uns aufgenommen wird. Durch alle, sowohl äußerliche als innerliche Flächen und Theile unseres Körpers können wir vergiftet werden; in fern sie alle Nerven und eifangende Gefässe haben; also durch Mund und Magen, durch den Magen darm, durch die ganze Oberfläche der Haut, die Nasenöhle, die Ohren, die Geschlechtstheile, die Lunge (durch
Hülse der Luft). Der Unterschied liegt bloß darin, daß die Wirkung in manchen Theilen langsamer, in manchen schneller erfolgt, auch das manche Gifte vorzüglich aus diesen, andre aus jenen Theil wirken.

Ich theile alle Gifte in zwei Clasfen, die physischen und contagiosen (ansteckenden), welche leztern sich dadurch unterscheiden, daß sie sich immer in einem lebenden Körper erzeugen, und die Kraft besitzen, in einem andern das nämliche Gift herzubringen.

Unter den physischen ist die Kenntniss folgender vorzüglich nöthig:

heilen, aber hintendrein Ansteckung und tödliche Folgen erregen. Man hüte sich ums Himmels willen vor solchen Arcanen.

Ein nicht weniger fürchtbarer Gif t ist das Blei. Es ist in so fern vielleicht noch fürchtbarer als Arsenik, weil es langsamer und schleichender wirkt, sich nicht gleichzeitig heftige Wirkungen zu erkennen gibt, und weil man dadurch schon völlig vergiftet sein kann, ehe man es noch weiß, daß man vergiftet ist. Hier also besonders sind gewisse Vergiftungsarten möglich, die ein großer Theil des Publikums gar nicht bemerkt, und auf die ich hier aufferssamt machen muß. — Die erste ist: wenn man täglich etwas Blei mit Speisen und Getränken zu sich nimmt, so können zuletzt, oft erst nach Jahren, die fürchterlichen Zufälle einer unheilbaren Bleivergiftung ausbrechen. Dies geschieht, wenn man die Speisen in zinnernen, viel Blei enthaltenden Geschirren, oder auch in solchen, die sehr schlecht glasurt sind, kochen läßt, oder wenn man mit Blei versäumten Wein trinkt (welches durch die Sahnemannische Weinprobe am besten zu entdecken ist). — Eine andre Art von sehr gewöhnlicher Bleivergiftung ist das Schminken mit Bleikalchen, bleisich Wäschewässern u. dergl. Alle Schminken sind schädlich, aber am meisten die weißen, weil sie fast alle Bleikalchen enthalten, und die Bleitheilchen durch die Haut eben so gut wie durch den Magen in uns kommen können. Endlich ist auch die Bleivergiftung von frisch mit Bleiweiß oder Balsamin gemalten Zimmern nicht zu vergessen.


Das Pflanzenreich enthält eine Menge Gifte, die theils beraubend tödten (als Opium, Belladonna), theils durch Schärfe, Entzündung und Brand (als Seidelbast, Euphorbium). Sehr häufig wird auch hier durch Unwissenheit gefehlt. Unzählig sind die Beispiele, wo man statt Körbel Schierling zum Salat, statt Pastinakwurzeln Bilsenkrautwurzeln zum Gemüse, statt erbarer Schwämme giftige, oder die Beeren von der Tollkirsche, vom Seidelbast u. dgl. genoß, und sich dadurch den Tod zuzog. Es sollte
also durchaus in den Schulen einem jeden Menschen der 10 Jahre Unterricht über die in seiner Gegend wachsenden Giftpflanzen mitgeteilt werden, und da mir hier der Raum verbietet, sie einzeln durchzugehen, so will ich in hier ein Buch empfehlen, woraus man diese Kenntnis am besten und vollkommensten erhält *

Die in Deutschland gefährlichen Giftpflanzen, deren Kenntnis und Vermeidung am nöthigsten ist, sind: Tollkirsche (Belladonna), Schierling (Cicuta), Bilskenfraut (Hyoscyamus), Eisenhutblümchen (Aconitum), der rothe Fingerhut (Digitalis), Nachtschatzen (Solanum), Wolskirsche (Esula), das Töllern (Lolium temulentum), Kellerholz (Daphne), mehrere Arten Ranunculus, der giftige Lattich (Lactuca virosa), der Kirschlorbeer (Laurocerasus). Auch die bitteren Mandeln gehören hierher, welche nach den neuesten Erfahrungen ein äußerst tödliches Gift enthalten, das dem Gift des Kirschlorbeers nichts nachgibt.

Selbst die Luft kann vergiftet sein, in der wir leben, und so können wir entweder schnell oder schleifend getötet werden. Ich rechne dahin vor allem das Gift, was wir selbst der Luft durchs Leben und Atmeholen mittheilen. Lebende Geschöpfe zehren in einer gewissen Quantität Luft den reinen Stoff oder die Lebensluft aus, und theilen ihr dafür unreine

*) Falte, deutsche Giftpflanzen zur Verhütung trauriger Vorfälle, mit umm. Stoff. 2 Bände, 3te Aufl.

erleidet die Luft eine ähnliche Art von Vergiftung, 
da hängen dieselben Pflanzen bei Tage und im 
Sonnenschein die Luft gesunder machen. Nicht we-
ninger ist die Ausdünstung faullicher Substanzen das 
zu thun fähig. Sogar die stark riechenden Ausdünn-
stungen der Blumen können der Luft in einem ein-
geschlossenen Zimmer schädliche, ja tödliche Eigen-
schaften mittheilen; daher es nie zu ratben ist, stark 
riechende Blumen, Orangen, Narcissen, Rosen u.
_ f. w. in die Schlafkammern zu stellen.

Aber weit wichtiger und fürchtbarer noch scheint 
mir die Klasse der contagiosen (oder ansteckenden) 
Gifte, zu der ich nun kommen, und ich erbitte mir 
hierbei die größte Anmerksamkeit. Von jenen physi-
schen Giften bekommt man wohl noch allenfalls Un-
terricht, man hat Bücher darüber, man kennt und 
steht sie. Ganz anders ist es mit den contagios-
ren, man hat ihnen gleichsam, als unvermeidlichen 
und nothwendigen Nebeln, das Bürgerrecht gestat-
tet, man kennt sie gar nicht als Gifte, sondern nur 
von Seiten der Krankheiten, die sie erregen, man 
vergiftet und wird vergiftet, und treibt diesen fürch-
terlichen Tauschhandel täglich und stündlich, ohne 
dass ein Mensch dabei weiss oder denkt, was er thut.

Die physischen Gifte sind, wie sich's gehört, dem 
Poliżegesche unterworfen, der Staat sorgt für ihre 
Vermehrung und Einschränkung, und man betrachtet 
und behandelt den, der ne einem Andern wissentlich 
bebringt, als einen Verbrecher; um die contagiosis-
ren hingegen beunruhirt sich keine Polizei, kein Go-
sich, sie wüthen ungefähr unter und fort, der Mann vergiftet die Frau, der Sohn den Vater, und kein Mensch fragt dannach. — Die physischen Gifte endlich schaden doch nur dem Individuum, das sie sich beibringt; hingegen die contagiosen besiegen die besondere Kraft, sich in jedem lebenden Wesen von neuem zu erzeugen, und so ins Unendliche fort; sie schaden also nicht bloß dem Vergifteten, sondern machen ihn nun wieder zu einer neuen Giftquelle, wodurch ganze Orte und Gegendcn vergiftet werden können.

Ich könnte hier die traurigsten Beispiele aufführen, von Menschen, die bloß durch Unwissenheit auf solche Weise vergiftet wurden, von andern, die andere, oft ihre nächsten Freunde vergifteten, bloß weil sie diese Art der Gifte und ihre Mittheilung nicht kannten. Ich halte diese Kenntnis für so notwendig und für noch so sehr im Publikum man- gelnd, daß ich mit Vergnügen diese Gelegenheit ergreife, etwas Unterrichtendes darüber zu sagen.

Contagiose Gifte heißen dieseunigen, die sich nie anders, als in einem lebenden thierischen Körper erzeugen, und die Kraft besiegen, wenn sie einem andern mitgetheilt werden, sich in demselben zu reproduiren, und die nämliche Verderbniss und Krankheit hervorzubringen, die der erste hatte. Jede Thier- klasse hat ihre eigenen, die auf andere nicht wirken. So hat das Menschengeschlecht die seinigen, welche von Thieren nichts anhaben, z. B. das venerische Gift, das Pockengift w.; die Thiere hingegen die
zwar, die nicht auf den Menschen wirken, z. E. das
Hornvichseuchengift, das Hoßgift bei Pfer-
den. Nur eins ist mir bekannt, was Tieren und
Menschen eigen ist, das Wüthgift. Man nennt sie
auch Ansteckungsgifte, Contagien, Miasmen.

Ein sehr merkwürdiger Unterschied unter ihnen
ist der, daß sich manche nie wieder von neuem, ohne
äußere Ansteckung, erzeugen, wie z. E. das venerische
Gift, das Blatterungift, das Mäserungift, das Pestgift,
das Ausfallgift; andere hingegen können immer noch
von neuem, ohne Ansteckung, bloß durch gewisse im
thierischen Körper entstehende Veränderungen und
Verderbnisse hervorgebracht werden, z. B. das Kräb-
gift, das Fäulnishift, das Schwindsuchtsgift u. s. w.
Man hat daher schon oft gefragt: wie wohl die Gifte
der ersten Claffe entstanden sein mögen? und es ist
schwer, diese Frage zu beantworten; indes erlaubt
uns die Analogie der letzten Claffe anzunehmen,
dass sie auch zuerst im menschlichen Körper erzeugt
worden sind, aber durch eine so seltene Concurirenz
innerer und äußerer Umstände, daß Jahrtausende
dazu gehören, ehe so etwas wieder möglich ist. Es
folgt aber auch hieraus, daß diese Gifte, da sie im-
mer, um forzudauern, in einem lebenden Körper
reproduziert werden müssen, auch wieder aufhören
cönnen, sobald ihnen durch Zufall oder absichtliche
Anhalten diese Gelegenheit genommen wird, sich
wieder zu erzeugen (ein tröstlicher Gedanke, auf dem
die Ausrottung oder wenigstens Verweisung deren
ben aus manchen Erscheinungen beruht, und von denen
Wahrheit uns einige solche Gifte überzeugen, welche sonst sehr gewöhnlich unter uns waren, aber jetzt durch weise Anstalten unter den cultivirtcn Nationen ausgerottet sind, z. E. das Pestgift, das Auszugsgift). Aber eben so gegründet ist auch die Folge, daß durch eine neue Concurrenz ungewöhnlicher Umstände und Verhältnisse im tierischen Körper auch noch ganz neue Gifte der Art hervorgebracht werden können, von denen die Welt bisher nichts wußte, und wovon uns leider das gelbe Fieber ein ganz neues Beispiel gibt.

Es gehört aber zur Wirkung aller dieser Giftenarten nicht bloß (wie bei andern) die Mittheilung oder Ansteckung von aussen, sondern auch eine gewisse Disposition oder Empfänglichkeit des Körpers, sie auszunehmen. Daher das merkwürdige Phänomen, daß manche Menschen sehr leicht, manche sehr schwer, manche gar nicht vergiftet werden können, ja daß manche dieser Gifte nur einmal auf uns wirken können, weil durch eine Vergiftung die ganze fernere Empfänglichkeit dafür auf immer ausgesprochen wird, wie wir solches bei dem Blattern- und Maserngift wahrscheinlich.

Die Mittheilung selbst kann zwar scheinbar auf sehr mannigfaltige Art geschehen, aber immer reduziert sie sich auf den einfachen Grundfaß: Es gehört durchaus unmittelbare Berührung des Gifte selbst dazu, wenn es sich mittheilen soll. Nur muß man dies recht versehen. Diese unmittelbare Berührung des Gifte kann sowohl aus
dem Körper des Kranken, als auch an einem anderen Körper geschehen, mit dem sich das Gifft verbunden oder an dem es sich anhängt hat, z. B. abgesonderte Theile des Kranken, Ansteckungsfäste, Kleidung, Meubles u. dgl. Nur äußerst wenige Gifte dieser Art haben die Eigenschaft, sich auch in der Luft auszulösen, z. B. das Blatterngift, Maserngift, Faulsiebergift; aber diese Luftausflösung bleibt nur in der Nähe des Kranken giftig, oder, mit andern Worten, nur die nahe Atmosphäre des Kranken ist ansteckend. Wird sie aber durch mehr zudringende Luft vermischt und verdünnt, so geht es ihr wie je
der Gifftausflösung (z. B. Ausflösung des Sublimat in Wasser); sie hört am Ende auf giftig zu wirken, d. h. in die Entfernung kann das Gifft durch die Luft nicht fortgetragen werden.

Meine Absicht ist hier vorzüglich, das nichtme-
dizinische Publikum in den Stand zu setzen, diese Gifte zu vermeiden, oder doch (was gewiß jedem Giftenfinder nicht gleichgültig sein kann) sie, wenn man vergiftet ist, wenigstens nicht Andern mitzu-
thilfen. Ich werde daher zuerst einige allgemeine Regeln angeben, wie man sich vor Ansteckung über-
haupf sichern kann, und dann die bei uns am häuf-
figsten vorkommenden Gifte der Art einzeln durchge-
hen, und ihre Erkenntnis und Verhütung bestimmen.

Die besten Mittel, wodurch sich der Mensch über-
haupf vor Ansteckung von jeder Art schützen kann, bestehen in folgenden Regeln:

1. Man beobachte die größte Kneulichkeit; denn


4. Man vermeide alle nähere Berührung mit Menschen, die man nicht, auch von Seiten ihres Physischen, ganz genau kennt; vorzüglich die Berührung mit Theilen, die gar keine, oder eine äußerst feine Oberbaut haben, z. B. verwundete Stellen, Lippen, Brustwarzen, Zeugungstheile, als wodurch die Einfangung am schnellsten geschehen kann. Aber auch die Berührung solcher Substanzen gehört hier, die noch Theile oder Ausleerungen von Men-
sehen seit kurzem erhalten haben können, z. E. der eben von Andern gebrannten Trinksäuger, Hemden, Unterkleider, Handschuhe, Tabakspfeifen, Sekrete u. dergl.

5. Wenn ansteckende Krankheiten an einem Orte herrschen, so empfiehle ich sehr die Regel, nie nüchtern auszugehen, weil man nüchtern am leichtesten von außen einfangen; sondern immer erst etwas zu genießen, auch, wenn man es gewohnt ist, vorher eine Pfeife Tabak zu rauchen.

Nun zur Betrachtung der bei uns vorkommenden einzelnen Ansteckungsgifte.

1. Das venetische Gifft.

Traurig ist das Los der neuern Zeiten, in denen dieses Gifft erst bekannt und verbreitet worden ist, und traurig das Gefühl, was den Menschenfreund bei Betrachtung desselben und seiner Fortschritte befallt! Was sind alle, auch die tödlichsten Gifte, in Absicht auf die Menschheit im Ganzen, gegen das venetische? Dies allem vergisst die Quellen des Lebens selbst, verbittert den süßen Genuss der Liebe, tötet und verdächtigt die Menschenfeuer schon im Werdenden, und wirkt also selbst auf die künstige Generation, schleicht sich selbst in die Zirkel stiller häuslicher Glückseligkeit ein, trennt Kinder von Eltern, Gatten von Gatten, und löst die heiligsten Bände der Menschheit. Dazu kommt noch, daß es zu den schleichenden Giften gehört, und sich gar nicht immer gleich durch festige und Aufmerksamkeit erregende Zufälle verräuch. Man kann schon völlig vergisst

Genug, das venerische Gift vereint alles, was nur ein Gift Peinliches, Ekelhaftes, Langwieriges und Fürchterliches haben kann, und mit diesem Gifte treiben wir Scherz, belegen es mit dem artigen gesäßigen Namen der Galanteriefrankheit, täuschen damit, wie mit Husten und Schnupfen, und verschäumen sogar, sowohl im Ganzen als im Einzelnen, die schickslichen Hülfsmittel zur rechten Zeit dagegen anzuwenden? Niemand denkt daran, den unaufhörlichen Fortschritten dieser schleichenden Pest Einhalt zu thun, und mein Herz hütet mir, wenn ich lebe, wie das sonst so blühende und robüste Landvolk, der
eigentliche Kern für die Erhaltung einer kräftigen Menschheit, auch in unsern Gegenden, wo es bisher noch den Namen dieses Giftes nicht kannte, schon anfängt, durch die Mittheilung der Städte davon angegriffen zu werden; wenn ich Städte sehe, wo es noch vor 20 Jahren eine Seltenheit war, und jetzt schon allgemein geworden ist, und andere, von denen es erwiesen ist, das zwei Drittheile der Einwohner venerisch sind; — wenn ich in die Zukunft blicke, und bei senerer ungestörten Fortwirkung des Giftes es unvermeidlich finde, das nicht zuletzt alles, auch die ehbarsten Familien (durch Kindermägde, Ammen usw.), davon angegriffen werden, — wenn ich die traurigsten Beispiele vor mir sehe (deren ich noch ganz fürsicht mehrere erlebt habe), wie die sittlichen, ehbarsten und ordentlichen Menschen, ohne Ausschweifung und ohne es zu wissen, davon angegriffen, und selbst die Hütten der Unschuld, ohne Ver- schulden, davon heimgesucht werden können! *)

*) Nur einen Fall erlaube man mir von raufsenden, die ich aushören könnte, zu erzählen, weil er mir noch vor kurzem verlaut und erschütternd zeigt, was aus einer so lein geachteten Ursache für unabschärbare Unglückehten kann: Ein glücklicher Bewohner eines von Städten entfernten und noch ganz mit der venerischen Krankheit unbekannten Dorfes, der bisher mit seiner Frau und 4 mindern Kindern in dem Besitz seines kleins Bauernhöfchens in stiller Einseitst darin gelebt hatte, ward veranlasst, zum Verkauf seiner Produkte, in die Stadt zu geben. Er machte einen glücklichen Sande;

Zuerst die Erkenntnismittel der Vergiftung:

1. Wenn man kürzlich eine andere Person, oder eine Sache, die animalische Theile enthalten kann,
genau berührt hat, und zwar mit zarten, wenig oder keine Oberhaut habenden Theilen.

2. Wenn man nun längere oder kürzere Zeit darnach (gewöhnlich binnen 4 Wochen) an diesem Orte eines oder mehrere von folgenden Uebeln be- merkt: Kleine Geschwüre, die aber speckicht aussehen und nicht heilen wollen, oder Warten und kleinere Fleischauswüchse, oder Entzündung, oder ein Aus- fluss von Schleim (wenn es ein Schleim absondern- der Theil ist), auch Anschwellungen, Schmerzen und Verhärthungen der Drüsen in der Nähe. — Wenn solche Erscheinungen vorkommen, dann ist man schon vergiftet, obwohl nur erst örtlich; aber es ist sehr nöthig, daß man sich sogleich einem geschickten Arzte

Eckten, der Mangel an Erwerb und die hochaufgelau- fenen Kurlostern, die die Armen nicht bezahlen können, veranlassen das Amt, das Haus und Gießchen anzuschla- gen, der Hausvater geräth in Verzweiflung, und geht davon, und die arme Mutter ist nun allein, Bettlerin mit ihren 4 Kindern, verkrüppelt! Niemand betäumerte sich weiter um sie. Noch 8 Jahre nachher, die sie im riesigen Eiend durchjammert hatte, kam sie nach Zen a in die Krankenanstalt, um Hilfe für das schändliche Uebel in suchen, was noch immer nicht getügt war, und sie alle Nächte mit peinlichen Knochenerschmerzen jernar- rerte. — Horst es, ihr, die ihr mit diesem Gifte Spaß treibt, und auf eine gewissenlose Weise euch und Andere durch euch vergiftet. Solche Folgen kann ein einziger Augenblick haben. So sehen die Galanteriekrankheiten in der Nähe aus.
(seinem Charlatan oder Barbierer) anvertraue, damit es gedämpft werde, ehe es noch in die ganze Saftmasse übergeht, und allgemeine Vergiftung wird.

3. Wenn nun aber auch an entfernten Theilen die Drüsen anschwellen, Ausschläge von verschiedener Gestalt, oder Geschwüre, oder Fleischwarzen entstehen, insbesondere, wenn der Gaumen und Zungenweh zu thun, oder die Augen sich zu entzünden, oder an der Stirn immer rothe, gründigte, schwindartige Flecken aufzufahren anfangen, dann erkennt man, daß der ganze Körper schon von dem Gifte durchdrungen ist, oder die allgemeine Ansteckung.

Die Regeln zur Verhütung der venerischen Vergiftung reduciren sich auf folgende:


2. Man küsse niemand auf die Lippen, von dessen physischem Zustand man keine genaue Kenntnis hat. Es ist daher sehr unvorteilhaft, daß Küsse, wie es so häufig geschieht, zu einer allgemeinen Höflichkeitsbezeugung zu machen, und schrecklich ist mir's, wenn ich sehe, wie artige Kinder auf den Straßen
von jedem Vorübergehenden geheizt werden. Dies sollte man durchaus nicht gestatten.

3. Man schläfe bei Niemanden, den man nicht genau kennt.

4. Man ziehe sein Hemd, sein Unterkleid an, bediene sich keines Bettes, das kurz vorher eine andere Person gebraucht hat, die man nicht genau kennt. Daher muß man in Gasthäusern entweder unter seinen Augen die Betten weiß überziehen lassen, oder sich ganz angezogen nur oben darauf legen.

5. Man nehme nichts in den Mund, was kurz vorher ein Andrer im Munde hatte, 3. E. Tabakspfeifen, Blaseinstrumente; auch Trinkgeschirre, Löffel u. s. w. gehören dazu*).


7. Sehr wichtig und großer Ausmerksamkeit werth ist die Mittheilung durch die Brüste. Eine venerische Amme kann das Kind, und eben so ein venerisches Kind die Amme vergiften. Wie sorgfältig sollte also jede Amme, verzüglich in großen Städten, erst

*) Man sollte nie schon gebrauchte Tabakspfeifen in den Mund nehmen, besonders an Orten, wo das venerische Gebel häufig ist. Noch vor kurzem hatte ich üble venerische Geschwüre in dem Munde zu behandeln, die bloß von einer solchen Tabakspfeife entstanden waren.
untersucht werden. Stroll fand einst von vierzig, die sich zu einem Ammendienst angeboten hatten, nur eine unverdächtig und sicher. — Aber auch die Weiber, die man zum Aussaugen der Milch an manchen Orten braucht, sind nicht gleichgültig. Sind sie venerisch, so können sie sich Gifte der, welche sie ausfingen, mittheilen, und man hat Beispiele, daß eine solche Person eine Menge rechtshaftrner Mütter inszirt hat.


2. Das Blattern- und Maserngift.

Beide Gifte zeichnen sich dadurch aus, daß sie allemal eine sieherhafte Krankheit und einen Hautauschlag, jene von eiternden Pusteln und diese von kleinen rothen Flecken, erregen, und nur einmal in dem nämlichen Subject als Gift wirken können.

Man kann diese Gifte sehr gut vermeiden, wenn man die Berührung des Gifts vermeider, also entweder die Berührung des Kranken und seiner abgefeunderten Theile, oder solcher Dinge, die er angeführt hatte, oder seiner nahen Atmosphäre. Denn daß das Blatterngift in die Entfernung durch Luftfortgetragen werden und anstellen könne, sind längst
widerlegte Fabeln. — Es ist folglich unwiderleglich gewiß, daß beide Krankheiten nicht den Menschen notwendig sind, daß man sie vermeiden, und, wenn dies allgemein geschicht, völlig ausrotten kann (was auch schon einzelne Länder ausgeführt haben). Da aber zu dieser allgemeinen Wohlthat, so lange man noch nicht allgemein davon überzeugt ist, und selbst Ärzte noch nie und da dagegen sind, noch keine Hoffnung ist, so bleibt uns nichts anderes übrig, als das Gifft, was wir leider, unter den jetzigen Umständen, als ein notwendiges Hebel betrachten müssen, möglichst mild und unschädlich zu machen, und dazu gibt es, nach allen Erfahrungen, kein ander Mittel, als die künstliche Mittheilung, die Inoculation *).

*) Was ich damals, als ich dies schrieb, noch in weiter Ferne sah, die gänzliche Befreiung von der Pockenkrankheit, ist nun, Dank sei es der Vorfehung, realirt, durch die Erfindung des englischen Arztes Jenner, die Baccination oder Mittheilung des Pockengiftes. Dadurch wird eine schwärende Blatter an der Stelle der Impfung und am hinten oder hinten-Sage ein so leichtes Fieber erregt, daß man es oft gar nicht bemerkt, und die Wirkung dieser unbedencklichen, durchaus gefährlosen Krankheit ist, daß man die Pockenkrankheit nachher nicht bekommt, wie selhes nun Millionen von Beispielen unwiderprechlich beweisen. Es bricht dies allgemein, so ist in wenig Jahren die Blatternzeit, wenigstens in dem kultivierten Theile der Welt, völlig ausserordert. — Aber dies leichte und völlig unschädliche Mittel bei sich und seinen Kin-
3. Das Kräutergift.

Ich verstehe darunter den Stoff, der sich von einem kräftigen auf den Gesunden fortplätschen und ihm die Kraße mittheilen kann; ob er belebt oder unbelebt sein, ist hier nicht der Ort zu unterscheiden, thut auch nichts zur Sache.

Dieses Giftheilt sich nur durch unmittelbare und zwar genaue Berührung mit. Man kann es also sehr leicht vermeiden, wenn man die Berührung kräftiger Personen, oder solcher Dinge, die sie an sich getragen haben, vermeidet. Hauptsächlich aber kann die größte Reinlichkeit in Kleidung und Luft, und östere Waschen und Baden diese Krankheit verhüten, daher man sie bei reinlichen Menschen und vornehmen Ständen weit seltner findet. Ist man aber genötigt, mit solchen Patienten zu leben, und also nicht ganz sicher die Berührung zu vermeiden, so empfehle ich östere Waschen der Hände und des Gesichts mit Wasser, worinnen in 2 Pfund 2 Loth Kochsalz und 1/2 Loth Salpeter ausgelöst worden, als ein sehr kräftiges Präservativmittel.

4. Das Nerven- und Faulsiebergift.

Es kann sich bei jedem Nerven- und Faulsieber, wenn es heftig wird, erzeugen, und sich dann nicht

denn vernachlässigt, versündigt sich an sich, an der Menschheit, an Gott, und ich bitte alle Eltern, die dies lesen, wohl zu beherzigen, daß sie künstig für jedes Lebensfall, jede Krankheit, jede Entstellung verantwortlich sind, die ihrem Kinde durch die Menschenpockenwidersath.*
blic durchs Berühren, sondern auch durch die nahe Atmosphäre des Kranken mittheilen. Man vermeide daher die Annäherung solcher Kranken, wenn man kann. Ist das aber nicht möglich, so beobachte man folgendes. Man verschlucke den Speichel nicht, so lange man bei dem Kranken ist, man stelle sich nicht so, daß man den Atem desselben auffängt, man berühre ihn nicht, man gehe nicht in Pelzen oder diesen wollnen Kleidern zu ihm (nicht darin das Ansteckungsgefahr an meisten haften), man wende die Kleidung, masche, spüle sich den Mund aus, sobald man von dem Kranken kommt; auch ist es sehr zwinglich, so lange man da ist, immer einen Schwamm mit Weinessig vor Mund und Nase zu halten, oder Tabak zu räucher.

Dieses Bist wird aber meistentheils erst durch Unwissenheit und Vorurtheil der Menschen erzeugt, und man kann aus jedem einfachen Fieber ein Fäulniserb machen, wovon ich hier zur Warnung noch etwas sagen muß. Am gewöhnlichsten und gewissesten geschieht dies, wenn man recht viele Kranken zusammenlegt (daher in Lazaretthen, Gesänginnen und Schäffen werden die unbedeutendsten Fieber leicht Fäulnisfeber), wenn man die Luft im Krankenzimmer nicht erneuert, wenn man den Kranken recht in Federbetten einharrt, und das Zimmer recht heizt, wenn man ihm gleich vom Anfange an Kraftbrühen, Wein, Branntwein, Kirsch zu genießen gibt, wenn man den Kranken nicht umkleidet und reumüth hält, und wenn man die innern Reinigungsmittel oder
die baldige Hülse eines vernünftigen Arztes ver- 
fäumt. Durch alles dies kann ein jedes Fieber zu 
einem Falsfieber gemacht werden, oder, welches eben 
das ist, das Fäulnisgift in einer Krankenstube er- 
zeugt werden, womit alsdann ganze Städte vergif- 
tet werden können.

5. Das Muthgift.
Dies erzeugt sich bei Menschen und Tieren, 
welche das Muth oder Wasserscheiden haben. Es ist 
vorsätzlich dem Speichel beigemischt, und kann nie 
durch die Luft, nicht einmal durch bloße Berührung 
mitgeteilt werden, sondern es gehört immer dazu, 
dass es entweder in eine Wunde (z. B. beim Biß), 
oder auf Theile mit sehr zarter Oberhaut (z. B. Lip- 
en, Genitalien) gebracht werde. Man kann es da-
her durch Vermeidung dieser Appikation sehr gut 
vermeiden. Vorsätzlich sind drei Regeln dabei zu 
empfehlen. Man halte keine unnüßen Hunde, denn, 
je mehr deren erstiren, desto häufiger kann dieses 
Gift erzeugt werden. Man gebe ihnen immer genug 
zur trinken, laffe sie den Geschlechtsstreich bestredigen,
und nicht zu schnell aus Hitze in Kälte, oder umge-
kehrt, übergehen. Man beobachte und separe jede 
Hund wohl, der mit einemmale anfängt nicht zu 
sauen, ein ganz ungewöhnliches Beträgen anzuneh-
men, seinen Herrn nicht zu kennen, heiser zu bellen, 
und man gebe jedem, der verdächtig aussieht, aus 
dem Wege *).

*) Die auffallendsten Kennzeichen eines toten Hundes 
find: Er löst Ohren und Schwanz hängen, hat trose-


Es gibt noch einige Ansteckungsaisten, die nicht allermal, sondern nur unter gewissen Umständen, bei manchen Krankheiten entstehen. Diese Krankheiten sind: der Scorbut, der Krebs, das Scharlachfieber, der Kopfschwind, die Ruhr, die Lungenwuth, die Gift, sende Augen, und läßt gerade vor sich hin mit gesenktem Haupte. Man findet eine treffende Abbildung in Homöemann's Freund der Gesundheit, 16 Chr.
der fiebertaukte Friset. Diese Krankheiten sind keineswegs immer ansteckend, aber sie können es werden, wenn sie einen hohen Grad von Bösartigkeit erreichen, oder ein faulicher Zustand sich damit verbindet. Und dann ist also immer Vorsicht zu empfehlen, und wenigstens der genaue Umgang mit solchen Kranken, d. h. Zusammenwohnen, Zusammentreffen, das Tragen ihrer Kleider u. dgl., zu vermeiden.

X.

Das Alter — Frühzeitige Inoculation desselben.

Das unvermeidlichste aller Lebensverkürzungsmittel! Jener schleichende Dieb, wie es Shakespeare nennt, jene unvermeidliche Folge des Lebens selbst. Denn durch den Lebensprozeß selbst müssen nach und nach unsere Fasern trockner und seifiger, die Säfte schärfser und weniger, die Gefäße verkrumpft, und die Organe unbrauchbarer werden, und die Erde endlich überhand nehmen, welche unser sicherstes Destruktionsmittel ist.

Also ganz verhürtet kann es nicht werden. Die Frage ist nur: Steht es nicht in unserer Gewalt, es früher oder später herbei zu rufen? Und dies ist denn leider nur zu gewiß! Die neuesten Zeiten liefern uns erstaunliche Beispiele von der Möglichkeit, das Alter frühzeitig zu bewirken, und überhaupt die Perioden des Lebens weit schneller aufeinander folgen zu lassen. Wir sehen jetzt (in großen Städten
besonderes) Menschen, welche im 8ten Jahre mannsbar sind, im 8ten ungefähr den höchsten Punkt ihrer möglichen Vollkommenheit erreicht haben, im 80sten schon mit allen den Schwächezügen kämpfen, die ein Beweis sind, daß es wieder abwärts geht, und im 80sten das vollkommene Bild eines abgelaufenen Greises darstellen, Knüppel, Trockenheit und Steifigkeit der Gelenke, Krümmung des Rückgrats, Mangel an Schlanz und Bedächtigkeit, graue Haare und sitternde Stimme. Ich habe wirklich einen solchen künstlichen Alten, der noch nicht 80 Jahr alt war, seiert, und nicht nur die Haare ganz gran, sondern auch die Rippenknorpel, die sonst nur im höchsten Alter knöchern werden, ganz verknöchert gefunden.

Man kann also wirklich die Beschleunigung der Entwicklungsperioden und des Alters, die im heissen Clima natürlich geschieht, auch in unserm Clima durch die Kunst nachmaßen.

Hier also ein Paar Worte von der Kunst, sich das Alter in der Jugend zu involutiren. Es kommt alles bloß darauf an, die Lebenskräfte und Energie recht bald zu versswehren, und den Fasern bald möglichst den Grad von Harte, Steifigkeit und Unbiedsamkeit zu verschaffen, der das Alter charakterisiert.

Die zuverlässigsten Mittel, dies ansf vollkom- menste zu erreichen, sind folgende. Es ist oft sehr gut, solche Vorschriften zu wissen, um das Gegen- theil desso eher thun zu können. Und so enthalten sie zugleich das Rezept zu einer recht lange dauern-
den Jugend. Man braucht sich nur in allen Stücken ganz eingezogen, e zu betraten.

1. Man suche die Ländlichkeit durch alle physische und moralische Güteleien bald möglichst zu entwickeln, und verschwende die Zeugungskraft so häufig, als möglich.


4. Alle Arten von heftigen Leidenchaften werden eben die Wirkung thun, und die Kraft der hiesigen Getränke verstärken, vorzüglich die Spielsucht.

6. Und zuletzt gehört hieher das zu weit getriebene oder wenigstens falsch verstandene System der Abhärtung durch Kälte, häufige kalte und lange fortgesetzte Bäder in Eiswasser u. s. w. Es kann nicht geschickter sein, den Charakter des Alters zu bewirken, als eben dies.

Aber nicht genug, daß man jetzt schon in einer Zeit zum Alter gelangt, wo unsere Vorfahren noch Junglinge waren, man ist leider noch weiter gekommen. Man hat sogar die Kunst erfunden, die Kinder schon als Greise auf die Welt kommen zu lassen. Ich habe einigemal solche Ersecheinungen gesehen; runzlicht, mit den markirtesten Gesichtszügen des Alters treten sie aus den Schauplaß dieser Welt, und nach ein Paar Wochen, die sie unter Wimmern und Elend zugebracht haben, beschließen sie ihr Greisen-
Zweiter Abschnitt.
Verlängerungsmittel des Lebens.

I.
Gute physische Herkunft.

Wenn wir auf die Grundlagen zurückblicken, auf denen lange Leben beruht, und auf die Eigenschaften, welche dazu gehören, so sehen wir leicht ein, daß es dabei vorzüglich darauf ankommt, auf welcher Masse wir formirt wurden, welcher Anteil von Lebenskraft uns gleich bei der Entstehung zu Theil wurde, und ob da der Grund zu einer dauerhaften oder schwächlichen Constitution, zu einem gesunden oder fransen Bau der Lebensorgane gelegt wurde. Alles dieses hängt ab von dem Gesundheitszustand unserer Eltern, und von dem wichtigen Punkt der ersten Gründung unserer Existenz, und in diesem Sinne von guter Geburt zu seyn, ist etwas, was man jedem Menschen wünschen sollte. Es gehört gewöhnlich zu den erkannten, aber größten Wohlthaten, und ist ein Lebensverlängerungsmittel, was
war nicht in unserer Gewalt steht, uns zu geben, was wir aber im Stande und verpflichtet sind, andern mitzuteilen.

Es kommt hierbei auf drei Punkte an: auf den Gesundheitszustand der Eltern, den Augenblick der Zeugung, und den Zeitraum der Schwangerschaft.

Schwäche des Drüsense- und lymphatischen Systems mittheilt, welche dann in die sogenannten Erofeln ausartet, und Veranlassung gibt, daß diese Krankheit oft schon in den ersten Monaten des Lebens, ja selbst bei der Geburt schon erscheint. — Auch ist ein zu jugendlich zu hohes Lebensalter der Eltern der Lebenslänge und Stärke der Kinder nachtheilig. Man sollte durchaus nicht eher heirathen, als bis man selbst seine ganze physische Vollkommenheit erreicht hat, d. h. der Mann nicht vor dem 24sten, die Frau nicht vor dem 18ten Jahre (in unsern Clima). Jede frühzeitige Ehe läßt theils einen kränklichen Ehenstand von Seiten der Eltern, theils eine schwächerliche Nachkommenschaft fürchten. Ich könnte sehr viele Beispiele anführen, was für traurige Folgen das zu frühzeitige Heirathen besonders für die Gesundheit der Frau und für das ganze Glück der Ehe haben kann.

2. Der Augenblick der Zeugung. — Viel wichtiger, als man gewöhnlich glaubt, und für das ganze Leben eines Geschöpfs entscheidend. Gewöhnlich auf das Moralische des künftigen Menschen (worüber ich a. Freund Tristrams Handuhrgeschichte verweise), als auch auf das Physische, hat dieser Augenblick gewiß den größten Einfluß. Hier wird der erste Keim des künftigen Wesens geweckt, die erste bleibende Kraft ihn mittheilt. Wie sehr muß hier die Vollkommenheit oder Unvollkommenheit des Produkts durch die mehrere oder weniger Kraft, den vollkommenen oder unvollkommenen, gefunden

3. Der Zeitraum der Schwangerschaft. — Unerachtet der Vater unsreitig die erste Quelle ist,
aus welcher das künstige Wesen den ersten Lebens- 
hals, die erste Erweckung bekommt, so ist doch nicht
zu längern, daß die fernere Entwicklung, die Masse
und der mehr materielle Antheil, bloß von der Mut-
ter herrührt. Dies ist der Acker, aus welchem das 
Samenforn seine Säfte zieht, und die künstige 
Constitution, der eigentliche Gehalt des Geschöpfes,
müssen hauptsächlich den Charakter des Wesens erhal-
ten, von dem es so lange einen Bestandtheil aus-
machte, aus dessen Fleiß und Blut es wirklich zu-
sammengesetzt ist. Ferner nicht bloß die Constitution 
der Mutter, sondern auch alle andre vortheil-
hafte oder nachtheilige Einwirkungen während des 
Zeitraums der Schwangerschaft müssen von großem 
Einfluß auf die ganze Bildung und das Leben des 
neuen Geschöpfes seyn. Dies ist's nun auch, was die 
Erfahrung lehrt. Der Gesundheitszustand des Men-
schen, die mehrere oder weniger Festigkeit der Con-
stitution, richtet sich hauptsächlich nach dem Zustand 
der Mutter, weit mehr, als nach dem des Vaters. 
Von einem schwächlichen Vater kann immer noch 
ein ziemlich robustes Kind erzeugt werden, wenn 
nur die Mutter einen recht gesunden und kräftigen 
Körper hat. Der Stoff des Vaters wird in ihr 
gleichsam veredelt. Hingegen der stärkste Mann wird 
von einer fränklichen lebensarmen Frau nie kräftige 
und gesunde Kinder erhalten.

Was nun ferner die Beschüttung des werdenden 
Geschöpfes vor allen Gefahren und nachtheiligen Ein-
wirkungen betrifft, so finden wir hier abermals einen-

Das Gefühl von der Wichtigkeit dieses Zeitraums war nun auch von jeher den Menschen so eingeprägt, dass bei allen alten Völkern eine Schwangere als eine heilige und unverefelichte Person betrachtet, und jede Misshandlung und Verletzung derselben als doppelst strafbar angesehen wurde. — Leider hat unser Zeitalter, sowohl in physischer, als politischer Hinsicht, hier einen Unterschied gemacht. Die nervenschwache, empfindliche und zärtliche Constitution der jetzigen Frauen hat diesen Aufenthalt der Frucht im Mutterleibe weit unsicherer und gefährlicher gemacht. Der Mutterleib ist nicht mehr eine solche Freiätte, eine
ungestörte Werkstatt der Natur. Durch die unnatürliche Empfindlichkeit, die jezt einem großen Theil des weiblichen Geschlechts eigen ist, sind auch diese Theile weit empfanglicher für tausend nachtheilige Einwirkungen, für eine Menge Mitleidenschaften worden, und die Frucht leidet bei allen Leidenschaften, bei jedem Schrecken, bei Krankheitsursachen und selbst bei den unbedeutendsten Veranlassungen mit. Daher ist es unmöglich, daß ein Kind in einer solchen Werkstatt, wo seine Bildung und Entwicklung jeden Augenblick gestört und unterbrochen wird, je den Grad von Vollkommenheit und Festigkeit erhalten sollte, zu dem es bestimmt war. Und eben so wenig denkt man jezt in bürgerlicher und politischer Rücksicht an die Wichtigkeit dieses Zustandes. Wer denkt jezt an die Heiligkeit einer Schwangeren, wer nimmt Rücksicht bei ihrer Behandlung darauf, daß man das Leben, wenigstens die physische und moralische Bildung eines künftigen Menschen dadurch in Gefahr sezt? Ja leider! wie wenig Schwangere selbst haben die Achtung für diesen Zustand, die er verdient? Wie wenige vermögen, sich Vergnügen, Diätsfehler zu versagen, die schaden könnten?

Ich glaube daher mit Recht auf diese Bemerkungen folgende Regeln gründen zu können;

1. Solche äußerst nervenschwache und sensible Personen sollten gar nicht heirathen; wo nicht aus Mitleiden gegen sich selbst und gegen die Leiden, denen sie dadurch entgegen gehen, doch wenigstens aus Mitleiden gegen die unglückliche Generation, der sie


Vernünftige physische Erziehung.


Es ist daher gar nicht ganz einerlei, zu welcher Jahreszeit man auf die Welt kommt, und in so fern ist der Einfluß einer guten Geburtsstunde aus

Alle Regeln und Bestimmungen bei der physischen Behandlung der Kindheit lassen sich auf folgende Grundsätze reduzieren:

1. Alle Organe, verzüglich die, auf denen Gesundheit und Dauer des physischen sowohl als geistigen Lebens zunächst beruht, müssen gehörig organisiert, geübt, und zu dem möglichsten Grad von Volkskommenheit gebracht werden. Dahin rechne ich den Magen, die Lungen, die Haut, das Herz und Gefäßsystem, auch die Sinneswirksame. Eine gesunde Lunge gründet man am besten durch reine freie Luft, und in der Folge durch Sprechen, Singen, Laufen; einen gesunden Magen durch gesunde, gut verdauliche, nahrhaften, aber nicht zu starke und gewürzte Kost; eine gesunde Haut durch Reinlichkeit,
Waschen, Baden, reine Luft, weder zu warme noch
tzu kalte Temperatur, und in der Folge Bewegung;
die Kraft des Herzens und der Gefäße durch alle die
obigen Mittel, besonders gesunde Nahrung, und in
der Folge körperliche Bewegung.

2. Die successiven Entwickelung der physischen und
geistigen Kräfte muß gehörig unterstützt, und weder
behindert, noch zu sehr befördert werden. Immer
müßt auf gleichmäßige Verteilung der lebendigen
Kräfte gesehen werden, denn Harmonie und Eben-
maß der Bewegung ist die Grundlage der Ge-
fundheit und des Lebens. Hierzu dient im Anfange
das Baden und die freie Luft, in der Folge körper-
liche Bewegung.

3. Das Krankheitsgefühl, d. h. die Empfind-
llichkeit für Krankheitursachen, muß abgehärtet und
abgestumpft werden, also das Gefühl für Kälte, Höhe
und in der Folge für kleine Unordnungen und Stra-
 pazen. Dadurch erlangt man zweierlei Vorteil,
die Lebenskonsumption wird durch die gemäßigte Emp-
findlichkeit gemindert, und die Störung derselben
durch Krankheiten wird vermieden.

4. Alle Ursachen und Keime zu Krankheiten im
Körper selbst müssen entfernt und vermieden werden,
z. B. Schleimanhäufungen, Verstopfungen des Ge-
kröses, Erzeugung von Schärfen. Fehler, die durch
äußerlichen Druck und Verletzungen, zu feste Bin-
den, Unreinlichkeit u. s. w. entstehen könnten.

5. Die Lebenskraft an sich muß immer gehörig
genährt und gestärkt werden (dazu das größte Mit-
Hufel. Makrobl. 27
tel, frische reine Luft), und besonders muß die Heil-
kraft der Natur gleich von Anfang an unterstützt
werden, weil sie das grösste Mittel ist, was in uns
selbst gelegt wurde, um Krankheitsursachen unwirks-
am zu machen. Dies geschieht hauptsächlich dadurch,
das man den Körper nicht gleich von Anfang an zu
sehr an künstliche Hülften gewöhnt, weil man sonst
die Natur so verwöhnt, daß sie sich immer auf fremde
Hülfe verläßt, und am Ende ganz die Kraft verliert,
sich selbst zu helfen.

6. Die ganze Operation des Lebens und der Le-
benschonuntion muß von Anfang an nicht in zu
große Thätigkeit gesehen, sondern in einem Mittel-
ton erhalten werden, wodurch fürs ganze Leben der
Ton zum langsam und also lange leben angegeben
werden kann.

Zur Erfüllung dieser Ideen dienen folgende ein-
fache Mittel, welche nach meiner Einsicht das Haupt-
sächliche der physischen Erziehung ausmachen.

Wir müssen hierbei zwei Perioden unterscheiden.

Die erste Periode, bis zu Ende des zweiten
Jahres.

Hier sind folgende die Hauptpunkte:

1. Die Nahrung muß gut, aber dem zarten Alter
angemessen sein; also leicht verdautlich, mehr flüssig
als fest, frisch und gesund, nährhaft, aber nicht zu
stark reizend oder erziegend.

Die Natur gibt uns hierin die beste Anleitung
selbst, indem sie Milch für den ausfahgenden Men-
schen bestimmte. Milch hat alle die angegebenen
Eigenschaften im vollkommensten Grade, sie ist voller Nahrungstoff, aber milde, ohne Reiz und Erhitzung während; sie hält das Mittel zwischen Thier- und Pflanzennahrung, verbindet also die Vorteile der letzteren (weniger zu reizen als Fleisch) mit denen der Vorteile der Fleischnahrung (durch die Bearbeitung eines lebenden thierischen Körpers uns schon verständlich zu sein und leichter den Charakter unserer Natur anzunehmen), sie ist mit einem Worte ganz auf die Beschaffenheit des thierischen Körpers berechnet.

Der thierische Körper lebt nämlich weit schneller, als der erwachsene Mensch, und wechselt die Bestandtheile ofter; überdies braucht er die Nahrung nicht bloss zur Erhaltung, sondern auch zum beständigen Wachsthum, welches im ganzen Leben nicht so schnell geschieht, als in den ersten Jahren, er bedarf folglich viel und concentrierte Nahrung; aber er hat schwache Verdaungskräfte, und vermag noch nicht feste oder seiner Natur noch heterogene (z. B. vegetabilische) Nahrung zu verarbeiten und in seine Natur zu verwandeln; seine Nahrung muß daher flüssig und schön animalisiert, d. h. durch ein anderes lebendes thierisches Geschöpf ihm vorgearbeitet und seiner Natur genähert seyn; er hat aber auch einen sehr hohen Grad von Reizbarkeit und Empfindlichkeit, so daß ein kleiner Reiz, den ein Erwachsenener kaum empfindet, hier schon ein künstliches Fieber oder gar Krämpfe und Zuckungen hervorbringen kann; die Nahrung des Kindes muß also milde seyn, und in dem gehörigen Verhältniß zur Reizbarkeit stehen.
Ich halte es daher für eins der ersten Gesetze der Natur, und ein Hauptbegründungsmittel eines langen und gesunden Lebens: das Kind trinke das erste Jahr hindurch seiner Mutter, oder einer gesunden Amme Milch.

Man ist in neueren Zeiten in manche Abweichung von diesem wichtigen Naturgesetz gefallen, die gewiß höchst nachtheilige Einflüsse auf die Dauer und Gesundheit des Lebens haben, und die ich deshalb hier rügen muß.

Man hat Kinder durch bloße vegetabilische Schlime, Haserschleim u. dergl., nähren und anziehen wollen. Dies mag zuweilen bei besonderen Fällen, zwischen durch nützlich sein, aber zur alleinigen Nahrung ist es gewiß schädlich; denn es nährt nicht genug, und, was das Schlimmste ist, es animalisiert nicht genug, und behält noch einen Theil des sauren vegetabilischen Karakters auch im Körper des Kindes; daher entstehen durch solche Nahrung schwächliche, magere, unauskörglich mit Säure, Blähungen, Schlamm geplagte Kinder, verstopte Drüsen, Skrofulose.

Noch schlimmer ist die Gewohnheit, Kinder durch Mehlspeis zu nähren; denn diese Nahrung hat außer dem Nachtheile der bloß vegetabilischen Kost (der Verjüngung) auch noch die Folge, die satten Milchgefäße und Getreidetrüsen zu verstopten, und den gewissen Grund zu Skrofulose, Darrsucht oder Lungenentzündung zu legen.

Andere wählen nun, um diesen zu entgehen, auch

Wenn nun aber unüberwindliche Hindernisse des Selbststillens eintreten (welche in unsern Zeiten leider nicht selten sind, wie z. B. Kränklichkeit, schwindsüchtige Anlage, Nervenschwäche der Mutter, wobei
...mifbr). Auch sind Kartoffeln in den ersten zwei Jahren schädlich. So wenig ich sie überhaupt für ungesund halte, so sind sie doch zuverlässig für einen so zarten Magen noch zu schwer zu verdauen, denn sie enthalten einen sehr zähen Schleim.

Um nötigsten ist's, wenn das Kind die freie Luft in einem mit Gras und Bäumen bewachsenen und von den Wohnungen etwas entfernten Orte ge-niesst. Der Luftgenuss in den Straßen einer Stadt ist weit weniger heilsam.


4. Man badte das Kind alle Wochen einmal oder zweimal in lauem Wasser (die Temperatur frisch gemischter Milch, 2, bis 26 Grad Raum. Therm.).

Dieses herrliche Mittel vereinigt eine solche Menge außerordentlicher Kräfte, und ist zugleich
der kindlichen Alter so angemessen, daß ich es ein wahres Arcanum zur physischen Vervollkommnung und Ausbildung des werdenden Menschen nennen möchte. Reinigung und Belebung der Haut, freie, aber doch nicht beschleunigte Entwicklung der Kräfte und Organe, gleichförmige Circulation, harmonische Zusammenwirkung des Ganzen (die Grundlage der Gesundheit), Stärkung des Nervensystems, Maßigung der zu großen Neigungskraft der Faser und der zu schnellen Lebensconsumtion, Reinigkeit der Säfte, dies sind seine Wirkungen, und ich kann mit Neugier behaupten, daß ich kein Hülfsmittel der physischen Erziehung kenne, was so vollkommen alle Erfordernisse zu Gründung eines langen und gesunden Lebens in sich vereinigte, als dieses. Das Bad muß nicht ganz aus abgewaschenem Wasser bestehen, sondern aus frischem von der Quelle gesammeltem zu dem man noch so viel warmes, als zur lauten Temperatur nöthig ist, hinzugetheilt. Im Sommer ist das Wasser am schönsten, was durch die Sonnenstrahlen erwärmt ist. Die Dauer des Bades in dieser Periode des Lebens ist eine Viertelstunde, in der Folge länger. Nie muß es in den ersten Stunden nach dem Essen geschehen *

5. Man vermeide ja ein gar zu warmes Verhalten, also warme Stube, warme Federbetten, zu warme Kleidung u. s. w. Ein zu warmes Verhalten vermehrt ausnehmend die Reizbarkeit und also die schnellere Lebenskonsumtion, schwächt und erschlaft die Kasper, besichtennig die Entwicklungen, schwächt und lähmt die Haut, disponirt zu beständig den Schweifen, und macht dadurch ewigen Erwärmungen ausgeführt. Insbesondere halte ich's für sehr wichtig, die Kinder von Anfang an zu gewöhnen, auf Mattraßen von Pferdehaaren, Spren oder Moos zu schlafen; sie nehmen nie eine zu große Wärme an, haben mehr Elastizität, nützigen auch das Kind (weil sie nicht nachgeben), gerade ausgestreckt zu liegen, modurch sie das Verwachsen verhüten, und sichern vor den zu frühzeitigen Erwachsen des Geschlechtertriebs. Bei strenger Winterkälte kann ein leichtes Federkissen darüber gelegt werden.

6. Die Kleidung sehr weit, nirgends drückend, von seinem zu warmen und die Anzdünnung zurückhaltenden Material (z. B. Pelz), sondern von einem, was man oft erneuern oder waschen kann, am besten baumwollne, im strengen Winter leichte wollne Sesche. Man entferne alle festen Binden, steife Schnurleiber, enge Schuhe u. dgl., sie können den Grund zu Krankheiten legen, die in der Folge das Leben verkürzen. Der Kopf muß von der vierten bis achten Woche an (dies bestimmt die Jahreszeit) unbedeckt getragen werden.

7. Man beobachte die äußerste Reinlichkeit, d. h.
wechsle täglich das Hemde, wöchentlich die Klei-
dung, monatlich die Betten, entferne üble Ausdrüs-
fungen (vorzüglich nicht viel Menschen in der Kin-
derstube, kein Trocknen der Wäsche, keine alte Wä-
sche). Reinlichkeit ist das halbe Leben für Kinder;
je reinlicher sie gehalten werden, desto besser gehei-
en und blühen sie. Durch bloße Reinlichkeit, bei
sehr mäßiger Nahrung, können sie in kurzer Zeit
statt, frisch und munter gemacht werden, da sie hin-
gegen ohne Reinlichkeit, bei der reichlichsten Nah-
runq, abmagern und verbläffen. Dies ist die uner-
kannte Ursache, warum manches Kind verdünnkt und
verwelkt, man weiß nicht wohu. Ungebildete Leute
glauben dann oft, es müsse beherzt sein, oder die
Mitesser haben. Aber die Unreinlichkeit ist der feind-
lische Dämon, der es besitzt, und der es auch sicher
am Ende verzehren wird.

Die zweite Periode, vom Ende des zweiten
bis zum zwölften, vierzehnten Jahre.
Hier empfiehle ich folgendes:
1. Man beobachte die Gesetze der Reinlichkeit,
deß kalten Waschens, des Badens, der leichten Be-
kleidung des Leibes in freier Luft, eben so fort, wie
gesagt worden.

2. Die Diät sey nicht zu ausgesucht, gekünstelt,
or zu streng. Man thut am besten, die Kinder
in dieser Periode eine gehörige Mischung von Fleisch
und Vegetabilien genießen zu lassen, und sie an al-
les zu gewöhnen, nur nicht zu viel und nicht zu oft.
Man sey versichert, wenn man die übrigen Punkte.
der physischen Erziehung, körperliche Bewegung, Keinlichkeit u. s. w. nur recht in Ausübung bringt, so braucht es gar keine delikate oder ängstliche Diät, um gesunde Kinder zu haben. Man sehe doch nur die Bauerkinder an, die bei einer eben nicht medizinischen Diät gesund und stark sind. Aber freilich darf man es nicht machen, wie man es mit so vielen Dingen gemacht hat, etwa bloß Bauerkost geben, und dabei weiche Federbetten, Stubensitten, Müßiggang beibehalten (so wie man auch wohl das kalte Baden gebräuchlich hat, aber übrigens die warmen Stuben, warmen Federbetten u. s. w. sorgfältig beibehalten hat). Ich kann nicht genug wiederholen, was ich schon irgendwo einmal gesagt habe: Ein Hauptstück guter Erziehung ist, einerlei Ton zu beobachten, und keine kontrastirenden Verhaltungsweisen zu vereinigen. Sehr gut ist es, wenn man ihnen viermal, zu bestimmten Zeiten, zu essen reicht, und diese Ordnung bestimmt beobachtet. Das Einzige, was Kinder nicht bekommen dürfen, sind Gewürze, Kaffee, Chocolade, Hautgout, Hefen-, Fett- und Zuckergebäckes, grobe Mehl- und Käsespeisen. Zum Getränk ist nichts besser, als reines frisches Wasser. Nur an solchen Orten, wo die Natur reines Quellwasser versagt hat, lasse ich's gelten, Kinder an Bier zu gewöhnen.

aller Art zu bringen, und zwar in freier Lust, wo sie am nützlichsten sind. Dies stärkt unglaublich, gibt dem Körper eigene Thätigkeit, gleichförmige Verteilung der Kräfte und Säfte, und verhütet am sichersten die Fehler des Wuchses und der Ausbildung.

jene frühzeitige Weise ist mehrentheils schon Krankheit, wenigstens ein unnatürlicher Zustand, der mehr gehindert als befördert werden muß (es müsste denn sein, daß man lieber ein Monstrum von Geschlechtsfetigkeit, als einen gesunden, lange lebenden Menschen daraus erziehen wollte). Ein Kind hingegen, was mehr Körper als Geist ist, und wo letzter zu langsam sich zu entwickeln scheint, kann schon etwas eher und stärker zum Denken ausgemuntert, und darin geübt werden.


In diese Periode gehört nun auch noch ein für die physische Erziehung äußerst wichtiger Punkt: die Verhütung der Oananie, oder besser: die Verhütung des zu frühzeitigen Erwachens des Geschlechtstriebes. Und da dieses Unheil unter
die gewissesten und fürchterlichen Verkürzungs- und Verkürzungsmittel des Lebens gehört (wie oben gezeigt worden), so ist es meine Pflicht, hier etwas ausführlicher von den Mitteln dagegen zu reden. Ich bin sehr fest überzeugt, daß dieser äußerst häufig und eins der wichtigsten Anliegen der Menschheit ist, aber auch, daß, wo es einmal eingriffen und zur Gewohnheit worden, es sehr schwer zu heben ist; daß man also ja nicht träumen darf, in einzelnen Spezies und Kurarten die Hülse dagegen zu finden, die gewöhnlich zu spät kommt, sondern daß die Hauptsache daraus ankommt, die Onanie zu verhüten, und daß diese Kunst, und folglich das ganze Geheimnis darin besteht: die zu frühzeitige Entwicklung und Neigung des Geschlechtstriebes zu verhindern. Dies ist eigentlich die Krankheit, an welcher gegenwärtig die Menschheit laboriert, und wovon die Onanie nur erst eine Folge ist. Diese Krankheit kann schon im siebenten, achten Jahre da sein, wenn gleich die Onanie selbst noch fehlt. Aber sie zu verhüten, ist es freilich nötig, schon von der ersten Kindheit an sein: Maßregeln dagegen zu nehmen, und nicht einzelne Punkte, sondern das Ganze der Erziehung dar- nach einzurichten.

Nach meiner Einsicht und Erfahrung sind folgen- des (wenn sie vollkommen angewendet werden) zuverlässige Mittel gegen diese Pest der Jugend:

1. Man gebe von Anfang an keine zu reizende, starke, nahrhafte Diät. Freilich denkt Mancher nicht,


3. Man lasse nie auf Federn, sondern nur auf Matrazen schlafen. Abends, nach einer tüchtigen Bewegung, also recht müde, zu Bett gehen, und früh, so wie die Kinder munter werden, sie aufleben. Dieser Zeithpunkt des FauHenzens früh im Bette, zwischen Schlafen und Wachen, besonders unter einer warmen Federdecke, ist einer häufigen Versuchungen zur Onanie, und darf durchaus nicht gesätet werden.

4. Man gebe täglich hinlängliche Muskularbewegung, so daß der natürliche Kraftvorrath durch die Bewegungsmuskel verarbeitet und abgelöst werde. Denn wenn freilich ein solches armes Kind den ganzen Tag sitzt, und in einem körperlich passi-
ven Zustände erhalten wird, ist es da wohl ein Wunder, daß die Kräfte, die sich doch äußern wollen und müssen, jene unnatürliche Richtung nehmen? Man lasse ein Kind, einen jungen Menschen, durch Laufen, Springen u. dgl. täglich seine Kräfte bis zur Ermüdung im Freien ausarbeiten, und ich stehe dafür, daß ihm keine Sünde einfallen wird. Sie ist das Eigenthum der sichenden Erziehung, der Pensionsschulen und Schulklöster, wo die Bewegung zu halben Stundenzugemessen wird.

5. Man strengere die Denkf- und Empfindungskraft nicht zu früh, nicht zu sehr an. Je mehr man diese Organe verfeineret und vervollkommnet, desto empfindlicher und empfindsamer wird das ganze Nervensystem, und somit auch die Zngungsorgane.

6. Insbesondere vermöge man alle Reden, Schriften und Gelegenheiten, die diese Ideen in Bewegung setzen, oder nur auf diese Theile aufmerksam machen können. Ableitung davon aus alle mögliche Weise ist nötig, aber nicht die von Einigen empfohlene Methode, sie durch die Erklärung ihres Nutzens und Gebrauchs dem Kinde erst recht interessant und wichtig zu machen. Gewiß, je mehr man die Aufmerksamkeit dahin leitet, desto eher kann man auch einen Reiz daselbst erwecken (denn Erregung der innern Aufmerksamkeit auf einen Punkt ist innere Berührung und eben so gut Reiz, als äußere Berührung); und ich halte es daher mit den Alten, einem Kinde vor dem vierzehnten Jahre nichts vom Zngungsge- schäft zu sagen. Wofür die Natur noch kein Organ
hat, davon soll sie auch noch keinen Begriff haben, sonst kann der Begriff das Organ hervorrufen, ehe es Zeit ist.


7. Man seh äußerst ausmerksam auf Kindermagde, Domesticen, Gesellschafter, daß diese nicht den ersten Keim zu dieser Ausschweifung legen, welche solche Personen oft in aller Unwissenheit thun. Mir sind einige Fälle bekannt, wo die Kinder bloß dadurch Vunerlassen wurden, weil die Kindermagd, wenn sie schrieen und nicht einschlafen wollten, kein besseres Mittel wusste, sie zu besänftigen, als ihnen durch Berührung gewisser Theile angenehme Empfindungen zu erregen. Daher auch das Zusammenschlafen mehrerer nie zu gestatten ist.

8. Wenn aber dem ungeachtet jener unglückliche Trieb erwacht, so untersuche man vor allen Dingen, ob es nicht vielmehr Kranheit als Unart ist, worauf die meisten Erzieher zu wenig sehen. Vorzüglich

III.

Thätige und arbeitsame Jugend — Vermeidung der Weichlichkeit.


Eine solche Jugend wird die Grundlage zu einem langen und festen Leben auf eine doppelte Art: theils, indem sie dem Körper jenen Grad von Fe-

So wie der Übergang mit zunehmenden Jahren aus einem rauen, unfreundlichen Clima in ein milderes sehr viel zur Verlängerung des Lebens beiträgt, eben so auch der Übergang aus einem mühevollen Leben in ein bequemeres und angenehmeres.

Ich muß hier einen Hauptfehler unserer heutigen Erziehung rügen, der jenen Grundlagen ganz entgegen ist: die physische und moralische Weichlichkeit. Ich verschie darunter die Gewohnheit und das Bestreben, Kindern und jungen Leuten das Leben so leicht und bequem wie möglich zu machen, und allen Widerstand und Druck, alles Harte und Beschwerliche sorgfältig aus dem Wege zu räumen. Dies gilt sowohl vom Physischen als vom Moralischen. Im Physischen rechne ich dahin, bequeme
Meubles, Sofa’s und Federbetten, ein immer gleicher warmes Stubenclima, weiche, schon vorgearbeitete Speisen u. dgl. Im Moralischen, eine zu weiche und nachgiebige Behandlung, Vermeidung aller Strenge, alles direkten Widerstandes, aller Strassen, die Methode, alles spielend zu lernen — eine große Thorheit — da es ja nicht bloß daraus ankommt, daß man lernt, sondern gewiß eben so sehr, wie man es lernt, d. h. daß man zugleich die Kunst lernt, zu lernen, sich Mühe zu geben, Schwierigkeiten zu überwinden, und sich’s sauer werden zu lassen. Eine solche Erziehung erzeugt Schlaffheit und Schwäche; denn nur Widerstand bildet wahre Kraft, nur die Überwindung von Schwierigkeiten und Mühseligkeiten gibt Selbstthätigkeit, Energie und Charakter. Ist es denn nicht unser ganzes Leben hindurch die Mühe, die Arbeit, die Widerwärzigkeit, wodurch uns das Schicksal erzicht, und unsere edelsten Kräfte, unsern Muth, unsere Erhebung über das Irdische und Gemeine ausbildet? Es bleibt ewig wahr, was Goethe so schön sagt:

Wer nie sein Brot mit Tränen aß,
Der kennt euch nicht, Ihr himmlischen Mächte,

Nun denke man sich einen jungen Menschen, der, auf solche Art erzogen, nun in die Welt tritt, wo ihm nicht nachgegeben, sondern alles sauer gemacht wird, wo seine schönsten Wünsche vereitelt und tau send Schwierigkeiten in den Weg gestellt werden. — Was wird, was muß die Folge sein? Muthlosigkeit, Unzufriedenheit mit sich und der ganzen Welt,
rieses Gefühl des Unglückes, ohne Kraft es abzunehmen, oder — wenn noch einige Energie da ist — Verzweiflung.


IV.

Enthaltsamkeit von dem Genuss der physischen Liebe in der Jugend und außer der Liebe.

Wer nie in schnöder Bunnift Echoschoss
Die Fülle der Gesundheit goss,
Dem steht ein holster Wort wohl an,
Das Leidenwort: Ich bin ein Mann!
Denn er geruht, und spricht empor
Wie aus der Wiese ein schlankes Rohr.
Und lebt und weht, der Göttlichkeit von
An Kraft und Schönheit ein Apoll.
Die Göterkraft, die ihn durchfließt,
Bestätigte seinen Feuergeist,
Und treibt aus tiefen Dämmerung
Den Himmel seinen Adlerflug.
D schaut, wie er voll Majestät,
    Ein Gott, daher auf Erden geht.
Er geht und steht voll Herrlichkeit,
    Und steht am nichts; denn er gebeur.
Sein Auge funkelt dunkelhell
    Wie ein kristalliner Schattenquell.
Sein Amtig strahlt wie Morgenroth,
    Auf Haß und Stirn herrscht Machtgebot.
Die edelsten der Jungfrau blühen,
    Die blühen und duften nur für ihn,
O Glückliche, die er erkiest!
O Glückliche, die sein genießt!

Bürger.

Es war eine Zeit, wo der deutsche Jungling nicht eher an den Umgang mit dem andern Geschlecht dachte, als im 24sten bis 25sten Jahre, und man wusste nichts von schädlichen Folgen dieser Enthaltsamkeit, nichts von den Verhaltungskrankheiten und so manchem andern Weib, was man sich jetzt träumt; sondern man wuchs, ward stark, und es wurden Männer, die durch ihre Größe selbst die Römer in Verwunderung setzten.

Jetzt hört man um die Zeit auf, wo jene aufsingen, man glaubt nicht bald genug sich der Knechtschaftsbrüder entledigen zu können, man hat die lächerlichsten Einbildungen von dem Schaden, den die Enthaltsamkeit verursachen könnte, und also sängt der Knabe an, noch lange vorher, ehe sein eigener Körper vollendet ist, die zur Belebung Andrer bestimmten Kräfte zu verschwenden. Die Folgen lie-

Husel. Makrob.

29
gen am Tage. Diese Menschen bleiben unvollendete halbfertige Wesen, und um die Zeit, wo unsere Vorfahren erst anfingen diese Kräfte zu brauchen, sind sie gewöhnlich schon damit zu Ende, fühlen nichts als Elend und Unzutrefflichkeit an dem Genüsse, und einer der wichtigsten Reize zur Würzung des Lebens ist für sie auf immer verloren.

Es ist unglaublich, wie weit Vorurtheile in diesem Punkte gehen können, besonders wenn sie unseren Reizungen schmeicheln. Ich habe wirklich einen Menschen gekannt, der in allem Erübrige glaubte, es erfülle sein schädlicheres Glied für den menschlichen Körper, als die Zungensäfte, und die Folge war, dass er nichts Angelegenheitlicheres zu thun hatte, als sich immer, so schnell wie möglich, davon zu entledigen. Durch diese Bemühungen brachte er's denn dahin, dass er im 30sten Jahre ein Greis war, und im 25sten alt und lebensfatt stark.

Man ist jetzt so ganz in den Geschmack der Mittelzeiten gekommen, dass sogar alle Romane diese Form annehmen müssen, wenn sie gefallen sollen, und man kann nicht aushören, die Denk- und Handlungsweise, das Edle, Große und Entschlossenheit dieser deutschen Männer zu bewundern. Und das mit Recht. Es scheint, je mehr wir fühlen, wie weit wir davon abgekommen sind, desto mehr zieht uns jene Darstellung an, desto mehr erregt sie den Wunsch, ihnen wieder ähnlich zu werden. Aber wie gut wäre es, wenn wir nicht bloß an die Sache, sondern vielleicht mehr an die Mittel dazu dachten! Das, wodurch
jene den Muth, die Leibes- und Seelenkraft, den festen, treuen und entschlossenen Charakter, genug, alles das erhielten, was sie zu wahren Männern im ganzen Sinne des Wortes macht, war vorzüglich ihre strenge Enthaltsamkeit und Schonung ihrer physischen Mannskraft. Die Jugend dieser Männer war großen Unternehmungen und Thaten, nicht Wollusten und Genüssen geweiht, der physische Geschlechtstrieb wurde nicht zum tierischen Genuss erniedrigt, sondern in eine moralische Anreizung zu großen und führen Unternehmungen veredelt. Ein jeder trug im Herzen das Bild seiner Geliebten, sie mochte nun wirklich oder idealisch sein, und diese romantische Liebe, diese unverbrüchliche Treue, war das Schild seiner Enthaltsamkeit und Jugend, befestigte seine Körperkraft, und gab seiner Seele Muth und anharrende Dauer, durch die beständige Aussicht auf den ihm in der Ferne zuwinkenden Minnesold, der nur erst durch große Thaten errungen werden konnte. So romantisch die Sache scheinen mag, so finde ich doch bei genauer Untersuchung große Weisheit in dieser Benennung des physischen Triebes, eines der stärksten Motive der menschlichen Natur. Wie ganz anders ist es damit bei uns geworden! Dieser Trieb, der durch kluge Leitung der Keim der erhabensten Jugend, des größten Heroismus werden kann, ist zur tändelnden Empfindelose oder zum bloß tierischen Genuss herabgesunken, den man noch vor der Zeit bis zum Tafe befriedigt; der Affect der Liebe, der dort vor Ausschweifungen sicherte, ist bei uns die
Quelle der allerzugesellstoffen worden; die Tugend der
Enthaltsumkehr, gewiß die größte Grundlage mora-
lischer Fejigkeit und Mannheit des Charakters, ist
lächlerlich geworden und als eine altmodische Pe-
danterei verschrieen, und das, was die letzte süßeße
Belohnung überstandener Arbeiten, Mühseligkeiten
und Gefahren sein sollte, ist eine Blume worden,
die jeder Knabe am Wege pflicht. Warum legte die
Natur dieses Schuus zur Vereinigung, diesen all-
mächtigen unwiderstehlichen Trieb der Liebe in unsre
Brust? Wahrlich nicht, um Romane zu spielen und
dichterischen Erzählungen herumzustärmen, sondern
um dadurch ein festes unzertrennliches Band zweier
Herzen zu knüpfen, den Grund einer glücklichen Ge-
neration zu legen, und durch dies Zauberband unsre
Existenz mit der ersten und heiligsten aller Pflich-
ten zu verbinden. — Wie gut wäre es, wenn wir
hier in der alten Sitte uns wieder näherten, und
die Früchte nicht eher brechen wollten, als bis wir
gesät hätten!

Man hört jetzt sehr viel von Kraft und Kraf-
menschen sprechen. Ich glaube nichts davon, so lange
ich nicht sehe, daß sie Kraft genug haben, Leiden-
schaften zu bekämpfen und enthaltsum zu sehn; denn
dies ist der Triumph, aber auch das einzige Zeichen
der wahren Geisteskraft, und dies die Schule, in
der sich der Jüngling üben und zum starken Mann
bilden sollte.

Durchgehends finden wir in der alten Welt, daß
alle dieseljenigen, von denen man etwas Außerordent-
liches und Ausgezeichnetes erwartete, sich der physi-
schen Liebe enthalten mußten. So sehr war man
überzeugt, daß Venus die ganze Mannskraft neh-
me, und daβ Menschen, diesen Ausweisungen
ergeben, nie etwas Großes und Außerordentliches
leisten würden.

Ich gründe hierauf eine der wichtigsten Lebens-
regeln: Ein Jeder, dem Dauer und Blüthe
seines Lebens am Herzen liegt, vermeide
den außerelichen Umgang mit dem andern
Geschlecht, und verspare diesen Genüß bis
zur Ehe. Meine Gründe sind folgende:

1. Der außereliche Umgang führt, wegen des
immer wechselnden, immer neuen Reizes, weit leich-
ter zur Unmäßigkeit im Genüß, die hingegen der
eheliche verhütet.

2. Er verleitet uns zum frühzeitigen Genüß
der physischen Liebe, also einem der größten Verkür-
ungsmittel des Lebens; da hingegen der eheliche
Genüß nur erst dann möglich ist, wenn wir physisch
und moralisch gehört vorbereitet sind.

3. Der außereliche Umgang soßt uns unaus-
bleiblich der Gefahr einer venerischen Vergiftung
aus; denn alle Vorsicht, alle Präservative sind, wie
ich in der Folge zeige, vergebens.

4. Wir verlieren dadurch die Neigung, auch wohl
die Kraft zur ordentlichen ehelichen Verbindung,
und folglich zu einem sehr wesentlichen Erhaltungs-
mittel des Lebens.

Aber, wird Mancber fragen, wie ist es möglich,
bei einem gesunden und wohlgenährten Körper, bei
unserer Denk- und Lebensweise, Enthaltung bis
tum vier oder fünf und zwanzigsten Jahre, genug,
bis zur Zeit der Ehe, zu beobachten? *) — Das es

*) Noch immer träumt sich Mancher die schlimmsten phys-
üschen Folgen, die die Enthaltung haben müssten. Aber ich
kann nicht ose genug daraus erinnern, daß diese
Gärte nicht bloß zur Auslese, sondern am meisten
zur Wiedereinsaung ins Blut und zu unserer eigenen
stärkung bestimmt sind. Und hier kann ich nichtunter-
lassen, auf eine Einrichtung aufmerksam zu machen, die
auch in diesem Stück unsere moralische Freiheit sichert,
und daher ein ausschließstes Eigenthum des Menschen
ist. Ich meine die von Zeit zu Zeit erfolgenden natür-
lichen Entleerungen derer Gärte, die theils zur kervor-
bringung, theils zur Ernährung der Frucht bestimmt sind
pollutiones nocturnae beim männlichen, menstrua
beim weiblichen Geschlecht). Der Mensch sollte zwar
beständig fähig zur Fortpflanzung, aber nie dazu thier-
risch gezogen sein, und dies bewirken diese nur bei
Menschen erstellenden natürlichen Ableitungen; he ent-
sehe den Menschen der Sklaven, die bloß thierischen
Geschlechtstriebs, segen ihn in Ständen, denselben selbst
moralischen Gesegn und Rückständen unterzuordnen, und
treten auch in diesem Verhältniß seine moralische Frei-
heit. Der Mensch beiderlei Geschlechts ist dadurch vor
dem physischen Schaden, den die Nichtbevorders des
Geschlechts triebs erregen könnte, geschützt, es erübrigt
nun keine unwiderschliche bloß thierische Nothwendig-
keit desheben, und der Mensch erhält auch hier (wenn
er sich nicht selbst schon durch in große Reizung des
möglich ist, weiß ich aus Erfahrung, und könnte hier mehrere brave Männer ansprechen, die ihren jungfräulichen Bräuten auch ihre männliche Jungfräulichkeit zur Mitgabe brachten. Aber es gehört dazu ein fester Vorbehalt, fester Charakter und eine gewisse Richtung und Stimmung der Denk- und Lebensweise, die freilich nicht die gewöhnliche ist. Man erlaube mir hier, zum Besten meiner jüngern Mitbrüder, einige der bewährtesten Mittel zur Enthaltung und zur Vermeidung der unehelichen Liebe anzuführen, deren Kraft, Kenntnis durch die ge- fährlichsten Jugendzeiten hindurch zu erhalten, ich aus Erfahrung kenne:


Trieb dieses Vorzugs verlustig gemacht hat) seinen freien Willen, ihn zu erfüllen oder nicht, je nach dem es höhere moralische Anforderungen erfordern. Ein neuer großer Beweis, daß schon die physische Natur des Menschen auf seine höhere moralische Vollkommenheit berechnet war, und daß dieser Zweck eine seiner unzer- trennlichsten und wesentlichsten Eigenschaften ist!
3. Man beschäftige den Geist, und zwar mit mehrerenhaften abstracten Gegenständen, die ihn von der Sinnlichkeit ableiten.

4. Man vermeide alles, was die Phantasie erhöhen, und ihr die Richtung aus Vollstroll geben könnte, z. B. schlüpfrige Unterhaltungen, das Leben liebereizender und wollüstiger Gedichte und Romane (wie wir denn leider so viele haben, die bloß gemacht zu sein scheinen, die Phantasie junger Leute zu erhöhen, und deren Verfasser bloß aus den ästhetischen, auch wohl unmerklichen Werth zu sehen scheinen, ohne den unerschlichen Schaden zu berechnen, den sie der Moralität und der Unschuld dadurch zufügen), auch den Umgang mit verführerischen Weibspersonen, manche Arten von Tänzen u. dgl.

5. Man denke sich immer die Gefahren und Folgen der Ausshweifung recht lebhaft. Erst die moralischen. Welcher Mensch von nur einigem Gefühl und Gewissen wird es über sich erhalten können, der Verführer der ersten Unschuld oder der ehrlichen Treue zu sein? Wird ihn nicht Zeitlebens der reinigende Vormurrs soltern, im ersten Falle die Blume im Anblühen gebrochen, und ein noch unschuldiges Geschöpf auf ihr ganzes Leben physisch und moralisch unglücklich gemacht zu haben, dessen nun folgende Vergehen, Liederlichkeit und Verwurmsenheit ganz auf ihn, als den ersten Urheber, zurückfallen; oder im zweiten Falle die ehrliche und häusliche Glückseligkeit einer ganzen Familie gestört und vergiftet zu haben; ein Verbrechen, das nach seinem moralt
jenen Gewicht abscheulicher ist, als Raub und Mord;
brennerei? Denn was ist bürgerliches Eigenthum
gegen das Herzenseigenthum der Seele, was ist Raub
der Güter gegen den Raub der Tugend, der moral-
lischen Glückseligkeit? Es bleibt also nichts übrig,
als sich mit feilen und der Wollust geweihten Dir-
nen abzugeben; aber welche Erniedrigung des Ka-
raffers, welcher Verlust des wahren Ehrgefühls ist
damit verbunden! Auch ist's erwiesen, daß nichts so
sehr den Sinn für hohe und edle Gefühle abkuppft,
Kraft und Festigkeit des Geistes nimmt, und das
ganze Wesen erschlafft, als diese Ausschweifungen
der Wollust. — Betrachten wir nun die physischen
Folgen des ănserelichen Genusses, so sind sie nicht
weniger traurig, denn hier ist man niemals vor ve-
nerischer Ansteckung sicher. Kein Stand, kein Alter,
keine scheinbare Gesundheit schützt uns davor. Nur
gar zu leichtsinnig geht man jetzt gewöhnlich über
diesen Punkt weg, seitdem die größte Allgemeinheit
des Unheils und der Einstuss unwillkürlicher Herze dieser
Vergiftung so gleichgültig gemacht haben, als Hu-
ßen und Schnupfen.

Aber wir wollen es einmal in seiner wahren Ge-
stalt betrachten, was es heißt, venerisch vergiftet zu
seyn, und ich glaube, jeder vernünftige und wohl-
denkende Mensch wird es mir zugeben, daß es unter
die größten Unglücksfälle gehört, die einen Menschen
betreffen können. Denn erstens sind die Wirkungen
dieses Giftes in dem Körper immer sehr schwächend
und angreifend, oft auch fürchterlich zerstörend, so
daß tödtliche Folgen entflichen, oder auch Gaumen und Nasenbeine verloren gehen, und ein solcher Mensch auf immer seine Schmach zur Schau trägt. Ferner, die ganze Medizin hat kein völlig entscheidendes Zeichen, ob die venerische Krankheit völlig gehoben und das venerische Gift gänzlich in einem Körper gedämpft sei, oder nicht. Hierin stimmen die grössten Aerzte überein. Das Gift kann sich wirklich einige Zeit so verstecken und modifizieren, daß man glaubt völlig geheilt zu sein, ohne daß es ist. Darauf entschien nun zweierlei üble Folgen: einmal, daß man gar leicht etwas Venerisches im Körper behält, welches dann unter verschiedenen Gestalten bis ins Alte hin belästigt, und einem sieben Körper bewirkt; oder daß man, welches fäst eben so schlimm ist, sich immer einbildet, noch venerisch zu sein, jeden kleinen Zusatz davon herleitet, und mit dieser fürchterlichen Ungewißheit sein Leben hinquält. Ich habe von dieser leistung Art die traurigsten Beispiele gesehen. Es braucht nur noch etwas Hypochondrie hinzuzukommen, so wird dieser Gedanke ein schrecklicher Plagegeist, der Ruhe, Zufriedenheit, gute Entschlüsse aus immer von uns wegscheucht. Neben dies liegt selbst in der Kur dieser Krankheit etwas sehr Abschreckendes. Das einzige Gegengift des venerischenGiftes ist Quecksilber, also ein Gift von einer andern Art, und eine recht durchdringende Quecksilberkur (so wie sie bei einem hohen Grade der Krankheit nöthig ist) ist nichts anders, als eine künstliche Quecksilbervergiftung, um dadurch
die venerische Vergiftung aufzuheben. Aber gar oft bleiben nun statt der venerischen Uebel die Folgen des Quecksilbergifts. Die Haare fallen aus, die Zähne verderben, die Nerven bleiben schwach, die Lunge wird angegriffen und dergl. mehr. Aber noch eine Folge, die gewiß für einen fühlenden Menschen das größte Gewicht hat, ist die, daß ein Jeder, der sich venerisch anstecken läßt, dieses Gift nicht bloß für sich aufnimmt, sondern es in sich auch wieder erzeugt, und also auch für Andre, ja für die Menschheit eine Giftquelle wird: Er gibt seinen Körper zum Behälter, zum Treibhaus dieses scheußlichen Gists her, und wird dadurch ein Erhalter desselben für die ganze Welt; denn es ist erwiesen, daß sich dieses Gist nur im Menschen von neuem erzeugt, und daß es folglich ausgerottet seyn würde, wenn sich seine Menschen mehr dazu hergaben, um es zu reproduzieren.

6. Noch ein Motiv, dessen Kraft, wie ich weiß, bei gutgearteten Menschen sehr groß ist: Man denke an seine künftige Geliebte und Gattin, und an die Pflichten, die man ihr schuldig ist. Kennt man sie schon, besto besser. Aber auch ohne sie zu kennen, kann der Gedanke an die, der wir einst unsre Hand geben wollen, von der wir Treue, Tugend und feste Anhänglichkeit erwarten, ein großer Beweggrund zur eignen Enthaltsamkeit und Reinheit seyn. Wir müssen, wenn wir einst ganz glücklich seyn wollen, für sie, sey sie auch nur noch Ideal, schon im Voraus Achtung empfinden, ihr Treue geloben und halten,
und uns ihrer würdig machen. Wie kann der eine tugendhafte und rechtschaffene Gattin verlangen, der sich vorher in allen Wollusten herumgewälzt und dadurch entehrt hat? Wie kann er einst mit reinem und wahren Herzen lieben, wie kann er Treue geloben und halten, wenn er sich nicht vom Anfang an an diese reinen und erhabenen Empfindungen gewöhnt, sondern sie zur tierischen Wollust erniedrigt hat?

nicht bloß physisch, sondern auch moralisch zu ran- 
ben, und wer einmal gefallen ist, der wird zuver- 
lässig öfter fallen.
Genug, um auf unsern Hauptsatz zurück zu kom-
men:

Multa tulit, fecitque puer, sudavit et alsit
Abstinuit venere et vino.

In diesen Worten liegt wirklich das Wesentliche 
der Kunst, sich in der Jugend Kraft und Lebens-
dauer zu verschaffen. Arbeit, Anstrengung und Ver-
meidung der physischen Liebe und des Weines sind 
die Hauptstücke.

Ich brauche nur an das Vorhergesagte zu erin-
nern. — Glücklich also der, der die Kunst besitzt, 
diese Kräfte zu schonen. Er besitzt darin nicht nur 
das Geheimnis, seinem eignen Leben mehr Länge 
und Energie zu geben, sondern auch, wenn nun der 
Zeitpunkt kommt, Leben andern Geschöpften mitzu-
theilen, das Glück ehelicher Liebe ganz zu genießen, 
und seine gesparte Kraft und Gesundheit in glückli-
chen Kindern verdoppelt zu sehen; da hingegen der 
Entnervte, außer der Verkürzung seines eignen Le-
bens, auch noch die bittere Krankheit erlebt, in seinen 
elenden Kindern seine eigne Schmach immer wieder 
dargestellt zu finden. — Solch ein überschwenglicher 
Lohn wartet dessen, der Kraft genug hat, ein Paar 
Jahre enthaltsam zu sein. Ich kenne wenig Zu-
genden, die schon hier auf Erden so reichlich und 
ausgezeichnet belohnt würden.
Ueberdies hat sie noch den Vorzug, daß sie, indem sie zu einem glücklichen Ehestand geschickt macht, zu einem neuen Erhaltungsmittel des Lebens verhilft.

V.

Glücklicher Ehestand.

Gefühle ehelicher und kindlicher Zärtlichkeit immer genährt und erwärmt, und vor jener alles tödenden Kälte geschützt, die sich so leicht eines isolirt lebenden Menschen bemächtigt, und eben diese sicheren Vatersorgen legen ihm Pflichten auf, die seinen Verstand an Ordnung, Arbeit und vernünftige Lebensweise gewöhnen. Der Geschlechtstrieb wird dadurch verzerrt und aus einem thierischen Instinkt in eins der edelsten moralischen Motive umgeschaffen, die heftigen Leidenschaften, bösen Launen, üblen Gewohnheiten werden dadurch am besten getilgt. Hieraus entspringt nun aber ein äußerst beglückender Einfluss aufs Ganze und auf das öffentliche Wohl, so daß ich mit völliger Liebezengung behaupte: Glückliche Ehen sind die wichtigsten Grundfesten des Staats und der öffentlichen Ruhe und Glückseligkeit. Ein Unverehelichter bleibt immer mehr Egoist, unabhängig, unfäit, von selbstsüchtigen Launen und Leidenschaften beherrscht, weniger für Menschheit, für Vaterland und Staat als für sich selbst interessirt; das falsche Gefühl der Freiheit hat sich seiner bemächtigt, denn eben dies hielt ihn vom Heirathen ab, und wird durch den ehelosen Stand noch genährt. Was kann wohl mehr zu Neuerungen, Revolutionen disponiren, als die Zunahme der ehelosen Staatsbürger? — Wie ganz anders ist dies mit dem Verheiratheten! Die in der Ehe nothwendige Abhängigkeit von der andern Hälfte gewöhnlich unauflöschlich auch an die Abhängigkeit vom Gesetz, die Sorgen für Frau und Kind binden an Arbeit-
...sankheit und Ordnung im Leben; durch seine Kinder ist der Mann an den Staat fest geknüpft, das Wohl, das Interesse des Staates wird dadurch sein eigen, oder, wie es Baco ausdrückt, wer verheirathet ist und Kinder hat, der hat dem Staate Geißen gegeben, er ist obligat, nur er ist wahrer Staatsbürger, wahrer Patriot. — Aber, was noch mehr ist, nicht bloss das Glück der gegenwärtigen, sondern auch der zukünftigen Generation wird dadurch gegründet; denn nur die eheliche Verbindung erzielt dem Staate gute, sittliche, an Ordnung und Bürgerpflicht von Jugend an gewöhnte Bürger. Man glaube doch ja nicht, daß der Staat diese Bildung, diese Erziehung ersehen kann, die die weise Natur mit dem Vater- und Mutterherzen verkniipft hat! Ach! der Staat ist eine schlechte Mutter! Ich habe schon oben gezeigt, was die unelige Operation, das Propagationsgeschäft sporadisch (nach Art der Thiere) zu treiben, und dann die Kinder aus öffentliche Kosten in Findelhäusern zu erziehen, für traurige Folgen aus Physiche hat, und eben so ist es mit dem Sittlichen. Es ist eine ausgemachte Wahrheit, je mehr ein Staat uneheliche Kinder hat, deso mehr hat er Reime der Corruption, deso mehr Saat zu künftigen Unruhen und Revolutionen. Und doch kann es Regenten geben, die, durch falsche Finanzvorspiegelungen verführt, glauben können, die eheliche Verbindung könne dem Staate schädlich werden, der ehelose Stab mache treue Diener, gute Bürger und dergl. mehr. O ihr Großen dieser Welt, wollt...
ihr die Ruhe eurer Staaten sichern, willt ihr wahres Glück im Einzelnen und im Ganzen verbreiten, so befördert, ehrt und unterstützt die Ehren; betrachte jede The als eine Pflanzenhule guter Staatsbürger, jede gute häuslich glückliche Familie als ein Unterpfand der öffentlichen Ruhe und eurer Thronen! — Aber um das große Werk ganz zu vollenden, sorgt auch für gute Erziehungsanstalten. Denn durch Erziehung allein wird der Mensch, was er ist, gut oder böse. Gesetze und Strafen können wohl die Ausbrüche des Bösen abhalten (und doch nur unvollkommen), aber sie bilden den Menschen nie. Nur das, was in der Zeit der Kindheit und Jugend uns mitgeteilt wird, geht in unsere Natur und Wesen über, wird mit unserer Constitution so verwachsen und verweht, daß wir es Zeitlebens, es sei nun gut oder böse, nicht ganz wieder los werden können. Alles, was wir uns nach der Zeit eigen machen, ist nur etwas Angenommenes und Fremdes, was immer mehr Oberflächlich bleibt, aber nie so unser Eigentum wird.

*) Man weiß, wie sich Vorurtheile, Laster, Aberglauben, z. E. Furcht vor Gespenstern, Gewittern u. s. w. in der Kindheit so tief einwurzeln können, daß sie in der Folge durch nichts wieder auszurotten sind. Deshalb müssen wir uns bemühen, diese Periode zu nühen, um die Keime der Zücht, des Guten und Eblen zu gründen; sie werden in der Folge eben so unauslöschlich sein, und der Mensch wird dann eine gute, eine tugendhafte Natur bekommen, welches in der That mehr sagen will.
Ich kann hier nicht unterlassen, daß, was der große Plato über Erziehung so schön sagt, mitzu-
theilen, und es allen Obrigkeitcn dringend ans Herz

aus alle Kultur und Vernunftgründe. Dies gilt beson-
derst vom Glauben an Gott und Unsterblichkeit.
Wer diesen nicht schon in der Kindheit bekommt, der
wird ihn schwerlich je lebendig und fest erhalten, wie
dies jetzt so viele traurige Beispiele zeigen. Man sagt
zwar jetzt, Kinder sollen nichts lernen, was sie nicht
begreifen; und ich gebe das gern in allem übrigen zu,
nur diese beiden Punkte bitte ich aufzunehmen. Denn
die kritische Philosophie gibt selbst zu, daß beide nicht
bewiesen, nicht erkannt werden können, sondern ge-
glaubt werden müssen; und doch sind sie so unentbehr-
lieh zum guten und glücklichen Leben. Warum wollen wir mit
dem Glauben bis in die Zeiten warten, wo das Glaub-
den so schwer, ja unmöglich wird? Die Periode der
Kindheit ist die Periode des Glaubens. Hier böse und
diese hohen, diese erörterlichen Wahrheiten den jüngen.

Lassen wir sie einprägen: sie werden ihm unerreichte Ge-
fährten durchs Leben bleiben, keine Zweifel, kein Ewigt,
keine Vernunftgründe werden ihm rauben können,
sehrt gegen seine Überzeugung werden sie ihm eigen
bleiben, denn sie sind ein Theil seiner Natur worden.
Und welche Träume der Tugend, welche Ergebung des
Gefühls über das Gemeine und Drückende dieses Lebens,
welche Stärke und Resignation zugleich gibt dieser ein-
fache Glaube! Wie sehr werden’s euch, ihr Eltern, eure
Kinder durchs ganze Leben verdanken, wenn ihr ihnen
diese hohen Gaben, gewiß die beste Mitgift, die es
hat, recht bald mittheilt!
zu legen: „Derjenige, welchem die Oberaufsicht auf die Erziehung der Jugend anvertraut wird, und diejenigen, welche ihn wählen, sollen denken, daß unter allen Stellen in dem Staate diese ohne alle Vergleichung die vornehmste sey. — Obwohl der Mensch von Natur zähm ist, so wird er doch nur durch die Erziehung das beste aller Thiere, dasjenige, welches der Gottheit am nächsten kommt. Wächst er aber ohne Erziehung auf, oder bekommt er nur eine förmliche, so wird er das wildeste aller Thiere, welche die Erde hervorbringt. Deswegen muß der Gesetzgeber aus dem Unterrichte der Jugend seine erste, seine angelegenste Sorge machen. Und wenn er diese Pflicht würdig ersüllen will, so muß er sein Augenmerk auf denjenigen seiner Bürger richten, welcher in allen Arten von Thungen sich am meisten herzvorgethan hat, und ihn an die Spitze des Erziehungsgeschäfts stellen.“

Man verzeihe diese Digression meinem Herzen, das keine Gelegenheit vorbei lassen kann, das Göttliche und Wohlthätige der Ehe zu zeigen, einer Einrichtung, die offenbar in der sittlichen und physischen Natur des Menschen gegründet ist, und die noch von so Vielen jezt verkannt und falsch beurtheilt wird. Ich fahre jezt zu meinem Hauptzweck zurück, den wohlthätigen Einfluß des Ehensstands auf das physishe Wohl des Menschen zu zeigen. Mit Recht verdient er unter den Verlängerungsmitteln des Lebens einen Platz. — Meine Gründe sind folgende:

1. Der Ehestand ist das einzige Mittel, um dem
Geichtsstrich Ordnung und Beslammung zu geben. Er schüttelt eben so sehr vor schwächender Verschwendung, als vor unnatürlicher und fältender Zurichtung. So sehr ich der Enthaltensamkeit in der Jugend das Wort geredet habe, und überzeugt bin, daß sie unentbehrlich zum glücklichen und langen Leben ist, so bin ich doch eben so sehr überzeugt, daß männliche Jahre kommen, wo es eben so nachtheilig wäre, jenen natürlichen Trieb gewaltsam zu unterdrücken, als ihn da zu befriedigen, wo es noch nicht Zeit ist. — Es bleibt doch zum Theil, wenigstens in Absicht auf die gröberen Theile, eine Excretion, und, was das Wichtigste ist, durch völlig unterlassenen Gebrauch dieser Organe veranlassen wir natürlich, daß immer weniger Generationsfäste da abgesondert und präparirt, folglich auch immer weniger ins Blut eingesaugt werden, und wir erleiden am Ende dadurch selbst einen Verlust. Und schon das allgemeine Gesetz der Harmonie erfordert es. Keine Kraft in uns darf ganz unentwickelt bleiben; jede mus angemessen geübt werden. — Coitus modicus excitat. nimius debilitat.

2. Er mäßigt und regulirt den Genuss. Eben das, was den Vollflüngling vom Chesland abschreckt, das Einerlei ist sehr heilsam und nothwendig; denn es verbüttet die durch ewige Abwechslung der Gegenstände immer erneuerte und deso schwächendere Neigung. Es verhält sich wie die einfache Nahrung zur compenirten und schwelgerischen; nur jene gibt Mäßigkeit und langes Leben,
3. Die Erfahrung lehrt uns: Alle, die ein ausgezeichnet hohes Alter erreichten, waren verheirathet.

4. Der Ehezustand gewährt die reinste, gleichförmigste, am wenigsten aufreibende Freude, die häusliche. Sie ist zuverlässig diejenige, die der physischen und moralischen Gesundheit am angemessensten ist, und das Gemüt am gewissesten in jenem glücklichen Mittelton erhalten kann, der zur Verlängerung des Lebens der vortheilhafteste ist. Er temperirt sowohl die überspannten und schwärmerischen Hoffnungen und Pläne, als die eben so übertriebenen Besorgnisse. Alles wird durch die Mittheilung eines zweiten Wesens, durch die innige Verbindung unserer Existenz mit einer andern gemildert und gemäßigt. Dazu nun die zarte Wartung und Pflege, die kein andres Verhältniß in der Welt für die Dauer so versichern kann, als das eheliche Band, der Himmel auf Erden, der in dem Bestes gefunder und wohlerzogener Kinder liegt, die wirkliche Verjüngung, die ihr Umgang uns gewährt, wovon der achtzigjährige Cornaro uns ein so rührendes Bild gemacht hat, und man wird nicht mehr daran zweifeln.

Wir gehen fast durch eben die Veränderungen aus der Welt, als wir hineinkommen; die beiden Extremen des Lebens berühren sich wieder. Als Kinder sangen wir an, als Kinder hören wir auf. Wir kehren zuletzt in den nämlichen schwachen und halslosen Zustand zurück, wie im Anfange. Man muß uns heben, tragen, Nahrung verschaffen und
reiben. Wir bedürfen nun selbst wieder Eltern, und — welche weise Einrichtung! — wir finden sie wieder in unseren Kindern, die sich nun freuen, einen Theil der Wohltaten erneuern zu können, die wir ihnen erzeugten. — Die Kinder treten nun gleichsam in die Stelle der Eltern, so wie unsere Schwäche uns in den Stand der Kinder versetzt. — Der Hagestolz hingegen macht sich dieser weisen Einrichtung selbst verlustig. Wie ein ausgestorbener Stamm steht er einsam und verlassen da, und sucht vergebens durch gedungene Hülfe sich die Stütze und Sorgfalt zu verschaffen, die nur das Werk des Naturtriebs und Naturbands seyn kann.

Wir fe so viel Du willst, du wirft doch ewig deien sehen, Bis an das All die Natur dich, die Gewaltige, knüpft.

Schiller.

VI. Der Schlaf.

Ich habe gezeigt, daß der Schlaf eine der weisesten Veranlassungen der Natur ist, den beständigen reissenden Strom der Lebensconsumention zu bestimmten Zeiten aufzuhalten, und zu mässigen. Er gibt gleichsam die Stationen für unsere physische und moralische Erfrischung, und wir erhalten dadurch die Glückseligkeit, alle Tage von neuem geboren zu werden, und jeden Morgen durch einen Zustand von Nichtsein in ein neues erfrisches Leben überzugehen. Ohne diesen beständigen Wechsel, ohne diese bestän-
Erneuerung, wie ekel und unschmackhaft würde
uns nicht bald das Leben, und wie abgetragen unser
geistiges und physisches Gefühl sein! Mit Recht
sagt der größte Philosoph unserer Zeiten: Nebst
dem Menschen Hoffnung und Schlaf, und er
ist das ungünstigste Geschöpf auf Erden.
Wie unweiss handelt also derjenige, der dadurch,
that er sich den Schlaf übermäßig abbricht, seine
Existenz zu verlängern glaubt! Er wird seinen Zweck
weder in- noch extensiv erreichen. Zwar mehr
Stunden wird er mit offnen Augen zubringen, aber
nie wird er das Leben im eigentlichen Sinn des
Worts, die jene Frischeit und Energie des Geistes
genießen, die die unvermeidliche Folge jedes gesun-
den und hinreichenden Schlafes ist, und die allem,
was wir treiben und thun, ein ähnliches Gepräge
ausdrückt.
Aber nicht bloß fürs intensive Leben, sondern
auch fürs extensiv, für die Dauer und Erhaltung
deselben ist gebrühriger Schlaf ein hauptsächliches Mit-
tel. Nichts beschleunigt unsere Consomption so sehr,
nichts reibt so vor der Zeit aus und macht alt, als
Mangel deselben. Die physischen Wirkungen des
Schlafes sind: Retardation aller Lebensbewegungen,
Sammlung der Kraft, und Wiedererstitution des den
Tag über verloren Gegannten (hier geschieht haupt-
sächlich die Restauration und Ernährung), und Abs-
sonderung des Unnützen und Schädlichen. Es ist
gleichsam die tägliche Krise, wo alle Absonderungen
am ruhigsten und vollkommensten geschehen.
Fortgesetztes Wachen verbindet also alle lebenszerstörenden Eigenschaften, ununterbrochene Verschwendung der Lebenskraft, Abreibung der Organe, Restituirung der Consumtion und Verhinderung der Restaurirung.

Aber man glaube nicht, daß deswegen ein zu langer fortgesetzter Schlaf das beste Erhaltungsmittel des Lebens sei. Zu langes Schlafenz ist zuviel überflüssige und schädliche Tätigkeit an, macht die Organe zu schlaff und unbrauchbar, den ganzen Körper seid und schwerfällig, und kann auf diese Art ebenfalls das Leben verschärfen.

Genug, Niemand sollte unter 6 und Niemand über 8 Stunden schlafen. Dies kann als eine allgemeine Regell gelten.

Um ferner gesund und ruhig zu schlafen, und die ganze Absicht des Schlafes zu erreichen, empfiehlt sich folgende Punkte:


2. Man muß immer bedenken, daß das Schlafrzimmer der Ort ist, in dem man den größten Theil seines Lebens zubringt; wenigstens bleibt man an keinem Ort in einer Situation so lange. Neuerdings wichtig ist es daher, an diesem Orte eine gesunde und reine Luft zu erhalten. Das Schlafrzimmer muß also geräumig und hoch, am Tage nicht bewohnt,
... 361 ...

... auch nicht des Nachts geheizt sein, keine ausdünstenden Stoffe, Blumen und vergleichende enthalten, und die Fenster müssen beständig offen erhalten werden, außer des Nachts.


Mensch muß schlafen. Ein solcher Schlaf ist eben so unzulässig, als der entgegengesetzte Fall, wenn bloß unser Geistiges, aber nicht unser Körperliches schläft; 3. E. das Schlafen in einem erschütternden Wagen, auf Reisen.


Die 24stündige Periode, welche durch die regelmäßige Umdrehung unseres Erdbilders auch allen seinen Bewohnern mitgetheilt wird, zeichnet sich besonders in der physischen Deconomie des Menschen aus. In allen Krankheiten äußert sich diese regelmäßige Periode, und alle andern so wunderbar pünktlichen Termine in unserer physischen Geschichte werden im Grunde durch diese einzelne 24stündige Periode bestimmt. Sie ist gleichsam die Einheit der Natur-Chronologie. — Nun bemerken wir, je mehr sich
Diese Periode mit dem Schluss des Tages ihrem Ende nähert, desto mehr beschleunigt sich der Pulsenschlag, und es entsteht ein wirklich fiebenerhafter Zustand, der sogenannte Abendsiebler, welches jeder Mensch hat. Höchst wahr scheinlich trägt der Zutritt des neuen Chylus ins Blut etwas dazu bei. Doch ist's nicht die einzige Ursache, denn wir finden's auch bei Kranken, die nichts genießen. Mehr noch hat sicher die Abwesenheit der Sonne und die damit verbundene Revolution in der Atmosphäre Anteil. Eben dieses kleine Fieber ist die Ursache, warum nerven schwache Menschen sich Abends geschickt zur Arbeit fühlen, als am Tage. Sie müssen erst einen künstlichen Reiz haben, um tätig zu werden; das Abendsieble erseht hier die Stelle des Weins. Aber man sieht leicht, daß dies schon ein unnatürliches Zustand ist. Die Folge desselben ist, wie bei jedem einfachen Fieber, Müdigkeit, Schlaf und Krisis durch die Ausdünstung, welche im Schlaf geschieht. Man kann daher mit Recht sagen: Jeder Mensch hat alle Nacht seine kritische Ausdünstung, bei manchen mehr, bei manchen weniger merklich, wodurch das, was den Tag über Unnützes oder Schädliches eingeschluckt oder in uns erzeugt wurde, abgeschieden und entfernt wird. Diese tägliche Krisis ist jedem Menschen nöthig und zu seiner Erhaltung äußerst unentbehrlich; der rechte Zeitpunkt derselben ist der, wo das Fieber seinen höchsten Grad erreicht hat, das ist, der Zeitpunkt, wo die Sonne gerade im Zenith unter und steht, also die MitTERNacht. Was thut nun der, der
dieser Stimme der Natur, die in diesem Zeitpunkt zur Ruhe ruft, nicht gehört, der viel mehr dieses Fiebers, welches das Mittel zur Absonderung und Reinigung unseres Säfte werden sollte, zu vermehrter Thätigkeit und Anstrengung benutzt? Er stört die ganze wichtige Krise, versäumt den kritischen Zeitpunkt, und gesehen, er legt sich nun auch gegen Morgen nieder, so kann er doch nun schlechterdings nicht die ganze wohlthätige Wirkung des Schlafes in dieser Absicht erhalten, denn der kritische Zeitpunkt ist vorbei. Er wird nie eine vollkommene Krise, sondern immer nur unvollkommene haben, und Ärzte wissen, was dieses sagen will. Sein Körper wird also nie vollkommen gereinigt. — Wie deutlich zeigen uns dies die Krankheitszeichen, die rheumatischen Beschwerden, die geschwollenen Füße, die unausbleiblich Folgen solcher Lucubrationen sind!

Ferner, die Augen werden bei dieser Gewohnheit weit stärker angegriffen, denn man arbeitet da den ganzen Sommer bei Licht, welches der, der den Morgen benutzt, gar nicht nöthig hat.

Und endlich verlieren die, welche die Nacht zur Arbeit und den Morgen zum Schlaf anwenden, gerade die schönste und schätzbarste Zeit zur Arbeit. — Nach jedem Schlafest sind wir, im eigentlichen Verständnis des Worts, verjüngt, wir sind früh allmählich größer, als Abend, wir haben früh weit mehr Weichheit, Biegsamkeit, natürliche Reizbarkeit, Kräfte und Säfte, genug, mehr den Charakter der Jugend, so wie hingegen Abends mehr Trockenheit, Erschöpfung;
digkeit, Er schöpfung, also der Charakter des Alters herrscht. Man kann daher jeden Tag als einen klei- nen Abriss des menschlichen Lebens ansehen, der Morgen die Jugend, der Mittag das männliche Alter, der Abend das Alter. Wer wollte nun nicht lieber die Jugend des Tages zu seiner Arbeit benutzen, anstatt erst Abends, im Zeitpunkt des Alters und der Er schöpfung, seine Arbeiten anzufangen? — Früh sieht die ganze Natur am reizendsten und frischsten aus, auch der menschliche Geist ist früh in seiner größten Reinheit, Energie und Frischheit; noch ist er nicht, wie des Abends, durch die mancherlei Ein- drücke des Tages, durch Geschäfte und Verdränglich- keiten getrübt und sich unähnlich gemacht, noch ist er es mehr selbst, originell, und in seiner ursprüng- lichen Kraft. Dies ist der Zeitpunkt neuer Geistes- schöpfungen, reiner Begriffe, Anschauungen und großer Gedanken. Nie genießt der Mensch das Ge- fühl seines eigenen Daseins so rein und vollkommen, als an einem schönen Morgen; wer diesen Zeitpunkt versäumt, der versäumt die Jugend seines Lebens!

Alle, die ein hohes Alter erreichten, liebten das Frühausstehen, und J. Wesley, der Stifter einer eigenen methodistischen Secte, ein origineller und merkwürdiger Mann, war so sehr von der Notwendig- keit dieser Gewohnheit überzeugt, daß er's zu einem Religionspunkt machte, früh aufzustehen, und er wurde dabei 88 Jahr alt. Sein Motto, was ich hier als eine ächte Lebensmarke empfehlen will, war: Early to bed, and early arise, Makes the man
health, wealthy and wise. (Früh zu Bett und früh wieder auf, macht den Menschen gesund, weise und reich.)


VII.

Körperliche Bewegung.

Wenn ich das Phyßiche des Menschen betrachte, sagt der große König Friedrich, so kommt es mir vor, als hätte uns die Natur mehr zu Postillions, als zu sitzenden Gelehrten geschaffen. Und gewiß, unerachtet der Ausdruck etwas stark ist, so hat Cr
doh viel Wahres. Der Mensch ist und bleibt ein Mittelgeschöpf, das immer zwischen Thier und Engel schwankt, und so sehr er seiner höheren Bestimmung enttreten werden würde, wenn er bloß Thier bliebe, eben so sehr versündigt er sich an seiner jegigen, wenn er bloß Geist seyn, bloß denken und empfinden will. Er muß durchaus die thierischen und geistigen Kräfte in gleichem Grade üben, wenn er seine Bestimmung vollkommen erreichen will, und besonders ist dies in Abicht der Dauer seines Lebens von der äußersten Wichtigkeit. Harmonie der Bewegungen ist die Hauptgrundlage, worauf Gesundheit, gleichförmige Restauration und Dauer des Körpers beruht, und diese kann schlechterdings nicht stattfinden, wenn wir bloß denken und sehen. Der Trieb zur körperlichen Bewegung ist dem Menschen eben so natürlich, wie der Trieb zum Essen und Trinken. Man sehe ein Kind an: Stille sehen ist ihm die größte Pein. Und gewiß, die Gabe, Tage lang zu sitzen und nicht mehr den geringsten Trieb zur Bewegung zu fühlen, ist schon ein wahrhaft unnatürlicher und fatauer Zustand. Die Erfahrung lehrt, daß diejenigen Menschen am ältesten wurden, welche anhaltende und starke Bewegung und zwar in freier Luft hatten.

Ich halte es daher für eine unumgänglich nötige Bedingung zum langen Leben, sich täglich wenigstens eine Stunde Bewegung im Freien zu machen. Die gesündeste Zeit ist vor dem Essen, oder 3 bis 4 Stunden nachher. Bewegung mit vollem Ma-
gen ist schädlich, ja sie kann, wenn sie sehr stark und der Magen sehr angefüllt ist, gefährlich werden.

Eben in dieser Absicht sind mitunter angesetzte kleine Reisen und Excursionen, Reiten, mäßiges Tanzen und andre gymnastische Übungen so sehr nützlich 7), und es wäre sehr zu wünschen, daß wir hierin den Alten mehr nachahnten, welche diese so wichtigen Hülfe der Gesundheit kunstmäßig behandelten, und sich durch keine äußeren Verhältnisse abhalten ließen, sie zu benützen. Am nützlichsten sind sie, wenn nicht bloß der Leib, sondern auch die Seele zugleich mit bewegt und erweckt wird. Daher muß auch eine Promenade, welche ihrer Absicht ganz entsprechen soll, nicht allein, wo möglich, in einer unterhaltenden schönen Gegend und nach einem gewissen Ziel angesetzt werden.


*) Es ist hierüber ein classisches und unsrer Nation Ehren machendes Buch nachzulesen: Gustavus Systematis, auch dessen herausgekommenen Spiele zur Weibung und Erhaltung des Körpers und Gese- fsc für die Jugend.
VIII.
Genuss der freien Luft — mäßige Temperatur der Wärme.

Man muß sich durchaus den Genuss einer reinen freien Luft als eine eben so notwendige Nahrung unserer Wesens denken, wie Essen und Trinken. Reine Luft ist eben so gewiß das größte Erhaltung- und Stärkungsmittel unseres Lebens, als eine geschlossene verdorbene Luft das feinste und tödlichste Gift ist.

Hieraus fließen folgende praktische Lebensregeln:

Und endlich wird man durch diese Gewohnheit unendlichen Vortheil für die Augen erhalten; denn es ist gewiß, daß eine Hauptursache unserer Augenschwäche und Kurzsichtigkeit die vier Wände sind, in denen wir von Kindheit auf wohnen und leben, und dadurch endlich das Auge ganz die Kraft verliert, den Focus entfernter Gegenstände gehörig zu formiren. Der beste Beweis ist, daß diese Augenschwäche nur in Städten, und nicht auf dem Lande gesunden wird.


Es ist äußerst schädlich, ja unter gewissen Um
ständen tödlich, schnell aus der Höhe in die Kälte über zu gehen, oder umgekehrt. Lungenerzungündun- gen, Schlagläufe, Blutstürze, Rheumatismen kön- nen die Folgen seyn.

IX.

Das Land- und Gartenleben.

Glücklich ist der, dem das Loos fiel, der mütter- lichen Erde nahe und treu zu bleiben, und in dem unmittelbaren Umgang mit der Natur seine Freude, seine Arbeit und seine Bestimmung zu finden! Er ist an der wahren Quelle der ewigen Jugend, Gesundheit und Glückseligkeit; Leib und Seele bleiben in der schönsten Harmonie und in dem besten Wohlt- seyn; Einfachheit, Frohsinn, Unschuld, Zufriedenz- heit begleiten ihn durchs Leben, und er erreicht das höchste Ziel des Lebens, dessen es in dieser Organiz- sation fähig ist. Ihr kann mich nicht enthalten, das, was Herder so schön davon sagt, hier einzuschalten:

Mitt geführ des Freundes Entschluß, der, dem Kerker der

Mauern

Entronnen, sich sein Eusculum erwähle.
Warum thürmten Unfähige mir die gebauenen Felsen?
Zu fürchten etwa ihren schnellen Sturz?
Oder und zu verbann des Himmels glänzenden Anblick?
Zu rauben uns einander selbst die Luft?
Anders lebte voreinst in freier und fröhlicher Unschuld,
Von solcher Thorheit fern, die junge Welt
Auf dem Lande. Da blühen unschuldige Freuden. Sie füllen
Mit immer neuer Wohltuft unsre Brust.
Da schaut man den Himmel, Da rauht kei'n Nachbar
den Tag umz;
Apolle aus frischen klaren Quellen heut
Frank des Genius uns. O fehnten die Menschen ihr
Glück nur!

Gewiß in künftre Städte barg es nicht
Unsre Mutter Natur, nicht hinter Schlosser und Riegel;
Für aue blüht's auf offner freier Fluor,
Wer's nicht suche, sand's. Wer reich ist ohne Procente,
Genücht. Sein Schatz ist, was die Erde heut,
Hier der rinnende Bach, sein Silber. Es steiger in
Aehren
Sein Gold emporn, und lacht an Bäumen ihm.
Dunkel im Laube verhüllte singe seine Kapelle. Da flogert,
Frohlockt und freier seiner Sänger Chor.
Anders flogert in der Stadt der gefangene traurige Vogel;
Ein Oclave, der ihm seine Körchen streut,
Glaube, er singe dem Herrn. Mit jedem Tone verwünschte er
Den Wüterich, der ihm seine Freiheit nahn.
Aus dem Laude beglückt die Natur: ihr Asse, die Kunst,
darf
Nur such'f im dort und zuchtig sich ihr nahn.
Schau hier diesen Palast, die grüne Laube. Gewölber
Von wenig dichten Zweigen birgt sie dich,
Wie den Perssenmonarch sein Haus von Jedern, und schenke
dir,
Was jenen nicht, gesunken süßen Schlaf.
Grobe Städte sind große Laufen. Der eignen Freuden
Beraubet, hast nach fremden Freuden man.
Alles in ihnen ist gewalt, Gesichter und Bände,
Gebehrden, Worte, selbst das arme Herz.
Alles in ihnen ist von kostbaren Holz und von Marmor,
Von Holz und Marmor selbst auch Herr und Frau.
Landesarmuth, o wie bist du reich!
Wenn man hungrig, so ist man dort, was jegliche Jahrzeit
An mannigfaltiger Erquickung dir
Froh gewähr't. Der Pfug wird Tafel, das grünende Blatt
wird
Ein reiner Teller für die schöne Frucht,
Reinliches Holz dein Krug, dein Wein die erfrischende
Quelle,
Die frei von Giften dir Gesundheit krönt,
Und mit sanftem Geräusch zum Schlaf dich lader, in
dessen
Hoch über dir die Lerch' in Wolken singt,
Steigend auf und hernieder, und 'schießt dir nah, an, den
Fußen
In ihr geliebtes kleines Furchennest.

In der That, wenn man das Ideal eines zur
Gesundheit und Longavität führenden Lebens nach
theoretischen Grundsätzen entwerfen wollte, man
würde auf das Nämliche zurückkommen, was uns
das Bild des Landlebens darstellt. Nirgends verein-
nigen sich alle Erfordernisse so vollkommen als hier,
nirgends wirkt alles um und in dem Menschen so auf
den Zweck, Erhaltung der Gesundheit und des Le-
bens, hin, als hier. Der Genus einer reinen ge-
sunden Luft, einfacher und frugaler Kost, tägliche
starke Bewegung im Freien, eine bestimmte Ordnung
in allen Lebensgeschäften, der schöne Blick in die
reine Natur, und die Stimmung von innerer Ruhe,
Heiterkeit und Frohsinn, die sich dadurch über unsern
Geist verbreitet, — welche Quellen von Lebensre-
stauation! Dazu kommt noch, daß das Landleben
ganzt vorzüglich dem Gemütthe denjenigen Ton zu geben vermag, welcher dem Leidenschaftlichen, Neberspannten und Excentrischen entgegen ist, um so mehr, da es uns auch dem Gewühl, den Reibungen und Verderbnissen der Städte entzieht, die jenen Leidenschaften Nahrung geben können. Es erhält folglich von innen und außen Gemüthsruhe und Gleichmuth, der so sehr lebenserhaltend ist; es gibt zwar Freuden, Hoffnungen, Genüsse in Menge, aber alle ohne Hektik, ohne Leidenschaft, gemildert durch den sanften Ton der Natur. — Kein Wunder folglich, daß uns die Erfahrung die Beispiele des höchsten Alters nur in dieser Lebensweise finden läßt.

Es ist traurig, daß diese Lebensart, die ursprünglichste und natürliche des Menschen, jetzt von so vielen gering geschätzt wird, so daß selbst der glückliche Landmann es kaum erwartet kann, bis sein Sohn ein füblerer Tagenichts ist, und das Missverhältniß zwischen Städter und Landmann immer größer zu werden scheint. Gewiß, es stünde besser um die Glückseligkeit der einzelnen Individuen und des Ganzen, wenn sich ein großer Theil der jetzt gangbaren Federmesser und Papier scheeren in Sicheln und Pflugschaare, und der jetzt mit schreibender Handarbeit beschäftigten Finger in pfühende und arschnende Hände verwandelte. Es ist ja das Erste bei so vielen auch nur Handarbeit, aber die letztere ist nützlicher. Und wenn ich nicht sehr irre, so werden wir endlich, auch durch politische Verhältnisse gendthigt, wieder dahin zurückkommen. Der Mensch
wird sich der Mutter Natur und Erde wieder mehr nähern müssen, von der er sich in allem Sinn zu sehr entfernt hat.

durch die schönen Nachahmungen der Malerel und durch die herzerhebenden Darstellungen der Dichter der Natur, eines Zachariä, Thompson, Geßner, Bos, Matthiessen u. s. w., dafür erwärmt.

X.

Reisen.

Ich kann unmöglich unterlassen, diesem herrlichen Genuß des Lebens eine eigene Stelle zu widmen, und ihn auch zur Verlängerung desselben zu empfehlen. Die fortgesetzte Bewegung, die Veränderung der Gegenstände, die damit verbundene Aufheiterung des Gemüths, der Genuß einer freien, immer veränderten Luft wirken zauberisch auf den Menschen, und vermögen ungläublich viel zu Erneuerung und Erfrischung des Lebens. Es ist wahr, die Lebensconsumption kann dabei etwas vermehrt werden, aber dies wird reichlich durch die vermehrte Restauration ersetzt, die theils in Absicht des Körperlichen durch die ermunterte und gestärkte Verdanung, theils geistig durch den Wechsel angenehmer Eindrücke und die Vergessenheit seiner selbst bewirkt wird. Denen vorzüglich, welche ihr Beruf zum Eiseen nöthigt, die anhaltend mit abstrakten Gegenständen oder drücken den Berufsarbeiten beschäftigt sind, deren Gemüth in Gequäliversität, Trübsinn oder hypochondrische Verstimmung versunken ist, oder denen, was wohl das Schlimmste von allen ist, keine häusliche Glücksfeligkeit zu Theil wurde, — diesen empfehle ich dieses große Hülfsmittel.
Aber gar viele benutzen es nicht so, daß es diese heilsamen Wirkungen hat, und es wird hier nicht undienlich sein, einige der wichtigsten Regeln mitzu- teilen, wie man reisen muß, um es für Gesundheit und Leben heilsam zu machen.


2. Beim Fahren ist es sehr heilsam, im Wagen immer die Lage zu verändern, bald zu sitzen, bald zu liegen u. s. f. Dadurch verhütet man am besten die Nachtheile des anhaltenden Fahrens, die am meisten daher entstehen, wenn die Ershütterung immer einerlei Richtung nimmt. Bei langem, anhaltenden Fahren ist die liegende Stellung die zuträglichste.


4. Allerdings dürfen Reisen, die Verlängerung des Lebens und der Gesundheit zum Zweck haben, nie Strapaze werden, welche aber nur nach der Verschiedenheit der Naturen und Constitutionen bestimmt werden kann. Drei bis vier Meilen des
Tags, und alle drei bis vier Tage einen oder einige Nachtstage, möchten etwa der allgemeinste Maßstab sein. Vorsätzlich vermeide man das Reisen bei Nacht, das durch Störung der nöthigen Erholung, durch Unterdrückung der Ausdünstung und durch ungesunde Luft immer sehr nachtheilig ist. Man kann sich am Tage doppelt so viel zumuthen, wenn man nur die Nachtruhe respettiert.

5. Man glaube ja nicht, daß man auf Reisen deso unmäßiger seyn könne. Zwar in der Wahl der Speisen und Getränke braucht man nicht ängstlich zu seyn, und es ist am besten, in jedem Lande die da gewöhnliche Diät zu führen. Aber nie überlade man sich. Denn während der Bewegung ist die Kraft des Körpers zu sehr getheilt, als daß man dem Magen zu viel bieten dürfte, und die Bewegung selbst wird dadurch mühsamer. Insbesondere darf man in hitzigen Speisen und Getränken (was doch auf Reisen so gewöhnlich ist) nicht zu viel thun. Denn das Reisen an sich wirkt schon als Reiz, und wir brauchen daher eigentlich weniger reizende Speisen und Getränke, als im ruhigen Zustande. Sonst entstehen gar leicht Überreizungen, Erhitzungen, Blutkongestionen u. dgl. Am besten ist es, auf Reisen lieber oft aber wenig auf einmal zu genießen, mehr zu trinken, als zu essen, und Nahrungsmittel zu wählen, die leicht verdaulich, und dennoch stark nährend, nicht erhitzen, und nicht leicht zu verfallen sind. Daher es auf dem Lande und in schlechten Wirthshäusern am sichersten ist, Milch, Eier,
gut ausgebäuchtes Brod, frisch gekochtes oder gebratenes Fleisch und Obst zu genießen. Am meisten warne ich vor dem Weinen, die man in solchen Häusern bekommt. Besser ist Wasser, zu dessen Verbesse-

rung man Citrone, oder Citronenzucker (Pastilles an Citron), oder einen guten Liqueur, oder das

Simonadenpulver (welches aus Cremor Tartari oder dem wesentlichen Weinstieinäls, und Zucker an Cit-

rone abgerieben, besteht) bei sich führen kann, wo-

von man etwas zum Wasser mischt. Ist es sauer-

reichend, so dient das Kohlenpulver *).

6. Man vermeide die übermäßige Anstren- 

ung und Verschwendung der Kräfte. Es ist zwar im 

Allgemeinen eben so schwer, das rechte Maß der Be-

* Dieß ist eine der größten und wohlthätigsten Erfindun-

gen der neuesten Zeiten, die wir Hrn. Lowicz in Petersburg verdanken. Alle noch so saul riechende und schmeckernde Wasser kann man auf folgende Weise in wenige Minuten völlig von seinem fauligen Geruch und Ge-

schmack befreien, und zu gutem Trinkwasser machen:
Man nimmt Kohlen, die eben geglüht haben, püvert sie sein, und mischt unter ein Quart Wasser etwa einen

Teelöffel dieses Pulvers, rührt es um, und läst es einige Minuten stehen. Hierauf läst man es durch Filzpa-

per langsam in ein anderes Glas laufen, in welchem es sich ohne Farbe, Geruch und Geschmack, also völlig rein und

zum Trinken tauglich, sammeln wird. Man kann auch

die Kohlen, gleich nach dem Glühen pulver und in

wohl verstopfte Gläser gefüllt, mit auf die Reise neh-

men, und lange conserviren.
wegung anzugeben, als das rechte Maß im Essen und Trinken. Aber die Natur hat uns da einen sehr guten Wegweiser gegeben, das Gefühl der Ermüdung, welches hier eben so bedeutend ist, als das Gefühl der Sättigung beim Essen und Trinken. Müdigkeit ist nichts anders, als der Zuruf der Natur, das unser Vorrath von Kräften erschöpft ist, und, wer müde ist, der soll ruhen. Aber freilich kann auch hier die Natur verwöhnt werden, und wir fühlen endlich eben so wenig das Müde sein, als der beständig Schlemmer das Sattsein, besonders wenn man durch reizende und erziehende Speisen und Getränke die Nerven spannt. Doch gibt es dann andre Anzeigen, die uns sagen, dass wir das Maß überschritten haben, und auf diese bitte ich genau zu merken. Wenn man anfängt misstrauisch und verdrossen zu werden, wenn man schlaffig ist und oft gähnt, und dennoch der Schlaf, auch bei einiger Ruhe, nicht kommen will, wenn der Appetit sich verliert, wenn bei der geringsten Bewegung ein Klopfen der Ader, Erhitzung, auch wohl Zittern entsteht, wenn der Mund trocken oder gar bitter wird, dann ist es hohe Zeit, Ruhe und Erholung zu suchen, wenn man eine Krankheit vermeiden will, die dann schon im Entstehen ist.

7. Auf Reisen kann die unmerkliche Ausdünstung leicht gestört werden, und Erkältung ist eine Hauptquelle der Krankheiten, die da vorkommen. Es ist daher ratsam, allen schnellen Übergang aus Hülle in Kälte, und umgekehrt, zu meiden, und wer eine
solche empfindliche Haut hat, thut am besten, auf Reisen ein Hemde von dünnem Flanell zu tragen.

8. Reinlichkeit ist auf Reisen doppelt nöthig, und daher das öftere Waschen des ganzen Körpers mit frischem Wasser sehr zu empfehlen, welches auch zur Verminderung der Müdigkeit viel beiträgt.

9. Im Winter oder im feuchten kalten Clima wird man sich immer eher starke Bewegung zumutien, als im Sommer oder in heißen Ländern, wo uns schon der Schweiß die Hälfte der Kraft entzieht. So auch früh Morgens mehr, als des Nachmittags.

10. Personen, die sehr vollblütig oder zu Bluthaften und andern Blutflüssen geneigt sind, müssen erst ihren Arzt befragen, ehe sie sich auf eine Reise begeben.

X!

Reinlichkeit und Hautkultur — Untersuchung, ob wollene oder linnene Hautbekleidung besser sei.

Beides halte ich für Hauptmittel zur Verlängerung des Lebens.

Die Reinlichkeit entfernt alles, was unsere Natur als unnütz oder verdorben von sich abgesondert hat, so wie alles der Art, was von außen unserer Oberfläche mitgetheilt werden könnte.

Die Hautkultur ist ein wesentlicher Theil davon, und besteht in einer solchen Behandlung der Haut
von Jugend aus, wodurch dieselbe lebendig, thätig und gangbar erhalten wird.

Wir müssen nämlicb unsere Haut nicht bloß als einen gleichgültigen Mantel gegen Regen und Sonnenschein betrachten; sondern als eins der wichtigsten Organe unseres Körpers, ohne dessen unaufhörliche Thätigkeit und Gangbarkeit weder Gesundheit noch langes Leben bestehen kann, und dessen Vernachlässigung in neuerer Zeit eine unerkannte Quelle unzähliger Krankheiten und Lebensabkürzungen worden ist. Könnte ich doch Nachfolgendes recht eindrücklich sagen, um mehr Achtung für dieses Organ und dessen bessere Behandlung zu erregen!

Die Haut ist das größte Reinigungsmittel unseres Körpers. Unaufhörlich, jeden Augenblick, verdunstet dadurch, durch Millionen kleiner Gefäße, auf eine unbemerkbare Weise, eine Menge verdorbenen, abgenußt und verbrannten Theile. Diese Absonderung ist mit unserm Leben und Blutumlauf unzertrennlich verbunden, und durch sie wird unsern Körper bei weitem der größte Theil alles Verdorbenen entzogen. Ist sie also schlaff, verstopft oder unhäufig, so wird Verdorbenheit und Schärfe unssrer Säfte unvermeidliche Folge seyn. Insbesondere entstehen die üblsten Hautkrankheiten daher.

Die Haut ist ferner der Sie des allgemeinsten Sinnes, des Gefühls, dessenigen Sinnes, der uns vorzüglich mit der umgebenden Natur, insbesondere der Atmosphäre, in Verbindung geht, von dessen Zustand also großenteils das Gefühl unserer eigenen
Existenz und unseres physischen Verhältnisses zu dem, was um uns ist, bestimmt wird. Die größere oder geringere Empfindlichkeit für Krankheit hängt daher gar sehr von der Haut ab, und, wennen Haut zu geschwächt oder erschlafft ist, der hat gewöhnlich eine zu seine und unnatürliche Empfindlichkeit derselben, wodurch es denn kommt, daß er jede kleine Veränderung der Witterung, jedes Zugluftchen auf eine höchst unangenehme Weise in seinem Innern bemerkt, und zuletzt ein wahres Barometer wird. Man nennt dies die rheumatische Constitution, die hauptsächlich in der mangelnden Hautstärke ihren Grund hat. Auch entsprieht daher die Neigung zum Schwitzen, die ebenfalls ein ganz unnatürlicher Zustand ist, und uns beständigen Erkältungen und Krankheiten aussetzt.


Die Haut ist ferner eins der wichtigsten Reitan- tationsmittel unseres Körpers, wodurch uns aus

Auch ist nicht zu vergessen, daß die Haut das Hauptorgan der Krisen, d. h. der Naturhülse in Krankheiten, ist, und daß ein Mensch mit einer offenen und gebührend belebten Haut weit sicherer sein kann, bei vorkommenden Krankheiten leichter und vollkommen geheilt zu werden, ja sich oft, ohne Arznei, selbst durchzuhelfen.

Daß ein solches Organ ein Grundpfeiler der Gesundheit und des Lebens sei, wird nun wohl niemand längern, und es ist daher in der That unbestreitlich, wie man in den neueren Zeiten, und gerade bei den vernünftigern und aufgeklärteren Völkern, dasselbe und seine gebräuchliche Kultur so ganz hat vernachlässigen können. Ja, anstatt das Mindeste dafür zu thun, finden wir vielmehr, daß man von Kindheit an alles gleichsam daraus anlegt, die Haut zu verstopfen, zu erschlaffen und zu lähmen. Bei weitem die meisten Menschen empfangen anßer dem Bade der heiligen Taufe in ihrem ganzen Leben die Wohltat des Badens nicht wieder; die Haut wird durch den täglichen Schweiß und Schmutz immer mehr verstopft, durch warme Bekleidungen, Pelzwerk, Federbetten u. s. w. erschlaft und geschwächt, durch eingeschlossene Luft und sicheres Leben gelähmt, und ich glaube ohne alle Uebertriebung behaupten zu

Husel, Makrób. 33
können, daß bei den meisten Menschen unsrer Gegen-
der die Haut zur Hälfte verslopfst und unthätig sey.

Man erlaube mir, hier aus eine Inconsequenz
auferordentl. zu machen, die nur das vor sich hat,
dß sie nicht die einzige der Art im menschlichen Le-
ken ist. Bei Pferden und andern Thieren ist der
gemeinsie Mann überzeugt, daß gehörige Hautkultur
ganz unentbehrlich zu ihrem Wohlsceen und Leben
sep. Der Knecht versäumt Schlaf und alles, um
sein Pferd gehörig striegeln, schwemmen und reini-
gen zu können. Wird das Thier mager und schwach,
so ist es der erste Gedanke, ob man vielleicht in der
Hautbeforgung etwas versäumt und vernachlässigt
habe. Bei seinem Kinde aber und bei sich selbst
fällt ihm dieser einfache Gedanke nie ein. Wird dies
schwach und elend, zehrt es sich ab, bekommt es die
sogenannten Mitesser (alles Folge der Unreinlichkeit),
so denkt er eher an Beherung und andern Unsin,
as an die wahre Ursache, unterläugne Hautreinigung.
So vernünftig, so aufgeklär't sind wir bei Thieren;
warum nun nicht auch bei Menschen?

Die Regeln, die ich zur Erhaltung der Reinlic-
heit und eines gesunden und lebendigen Zustandes
der Haut zu geben habe, sind sehr leicht und einfach,
und können, insbesondere wenn sie von Jugend auf
befolgt werden, als große Verlängerungsmittel des
Lebens betrachtet werden:

1. Man entferne sorgfältig alles, was unser Kör-
per als schädlich und verdorben von sich abgesondert
hat. Dies geschieht, wenn man öfter (wer es ha-
hen kann, täglich) die Wäsche wechselt, die Betten, wenigstens die Überzüge, oft umändert, und sich da- her lieber der Matrazen bedient, die weniger Unrein- lichkeit annnehmen, und die Luft des Wohnzimmers, hauptsächlich des Schlafzimmers, immer erneuert.


3. Man bade Jahr aus Jahr ein alle Wochen wenigstens einmal in lauem Wasser, wozu sehr nütz- lich noch eine Abkochung von 5 bis 6 Loth Seife gemischt werden kann. Wollte Gott, daß die Bade- häuser an allen Orten wieder in Gang geseilt wür- den, damit auch der unbegüterte Theil des Volks diese Wohlthat genießen könnte, so wie er sie in den vorigen Jahrhunderten überall genoß, und dadurch gesund und stark wurde! *)

Ich kann hier nicht umhin, des Seebads zu erwähnen, das durch seine reizende und eindringende Kraft unter den Mitteln zur Hauptsache oben an steht, und gewiß eins der ersten Bedürfnisse der jezigen Generation erfüllt, die Haut zu öffnen, und das ganze Organ und dadurch das ganze Nervensystem neu zu beleben. Es hat dieses Bad zwei große Vorzüge, einmal das es, ungeachtet seiner großen Heilkräfte in Krankheiten, dennoch als das natürgemäßest Hülfsmittel, auch klost zur Erhaltung und Verfestigung der Gesundheit, von Gesunden benutzt werden kann, was bei einer Menge anderer Bäder nicht der Fall ist, die einem Gesunden schaden. Es ist damit wie mit der Leibesbewegung, sie kann unheilbare Krankheiten kuriren, und dennoch kann sie

wichtig für die Gesundheit. Der andere Vorzug aber ist die stärkende Seeleistung, und selbst der ganz unbeschreiblich große und herrliche Anblick der See, der damit verbunden ist, und der auf einen nicht daran Gewöhn- ren eine Wirkung thut, welche eine gänzliche Um- stimmung und wohltätige Erhöhung des Nervens- systems und Gemüths hervorbringen kann. Ich bin überzeugt, dass die physischen Wirkungen des Mittels durch diesen Seeleneindruck ausserordentlich unterstüzt werden müssen, und dass z. B. eine hypo- chordrische oder an Nerven leidende Person schon das Wohnen an der See und die damit verbundenen herr- lichen Schauplätze des Auf- und Unterganges der Sonne, des Sturms u. s. w. halb kuriren können. Ich würde in gleicher Absicht einem Kontinentbe- wohner die Reise ins Seebad, und einem Küstenbe- wohner die Reise in die Alpen raten; denn beide sind, dünkt mich, die größten Standpunkte der Na- tur. Dank daher dem erhabenen und Menschen be- glückenden Fürsten, der in Dobarein bei Nostock Deutschland das erste Seebad schenkte, und dem würdigen Arzt Vogel, der dasselbe so trefflich und zweckmäßig einrichtete, und durch seine Gegenwart die Heilsamkeit desselben erhöht.

4. Man trage Kleidungen, die die Haut nicht schwächen, und die ausdünstenden Materien leicht durchgehen lassen. Ich kenne nichts Verderblicheres in diesem Sinne, als das Tragen der Pelze. Es schwächt durch die übergroße Wärme ausnehmend

5. Man mache sich fleissig körperliche Bewegung, denn dies ist das größte Beförderungsmittel der unmerkslichen Ausdünnung.


Es ist in neueren Zeiten von vielen Ärzten der Vorschlag gethan worden, die Haut ganz mit wollenen, statt linnenen, Kleidungen zu bedecken. Da der Gegenstand allgemein und wichtig ist, so will ich
zu erst die Wirkung der Wolle auf den lebenden Körper überhaupt bestimmen, und dann die nöthigen Resultate für den Gebrauch derselben ziehen. Die Wirkungen der Wolle als Hautkleidung sind folgende:

1. Sie reizt die Haut stärker als Linnen, folglich erhält sie sie mehr in Thätigkeit und begünstigt die Ausdünstung. Durch eben diese reizende Wirkung zieht sie auch mehr Krankheitsstoff in die Haut. Durch ihren Reiz erhöht sie auch die Empfindlichkeit der Haut.

2. Wolle ist ein weit schlechterer Wärmemeister als Linnen, folglich vermindert sie die Entziehung der thierischen Wärme besser, erhält also einen höheren Grad von Wärme in der Haut und im ganzen Körper.

3. Wolle, wenn sie nämlich in poröses Zeug verarbeitet ist, hat theils wegen der großen Wärme, theils wegen der porösen Eigenschaft, den großen Vorzug vor dem Linnen, daß sie die ausgedünstete Materie in Dunstgestalt fortschafft, oder, welches eben das ist, verhindert, daß diese Dünste nicht auf der Haut in Wasser verwandelt werden, d. h. nicht nass machen; Leinwand hingegen gibt wegen der geringern Wärme und grössern Dichtigkeit Gelegenheit, daß der Hautdunst Wasser wird, deswegen bleibt man in wollener Bekleidung, auch bei starker Ausdünstung, trocken, in leinener hingegen wird man nass.

4. Die Ausdünstung unseres Körpers ist das große Mittel, was die Natur in ihn selbst gelegt hat, sich abzukühlen. Dadurch erhält ein lebendes
Körper die wundervolle Eigenschaft, nicht wie ein
todter den Grad von Höhe annehmen zu müssen, 
den das ihn umgebende Medium hat, sondern den 
Grad seiner Temperatur sich selbst geben und modi-
fizieren zu können. Je freier wir also ausdünsten, 
desto gleichförmiger wird unser Wärmevorrat sein, 
desto leichter werden wir jede von innen oder au-
ßen uns gegebene Übermacht an Wärme versüchtigen 
fönnen. Daher kommt, daß Wolle, ungeachtet 
sie die Haut mehr wärmt, dennoch durch die freiere 
allgemeine Ausdünstung die Überfüllung der ganzen 
Blutmasse mit Wärmestoff (die innere Erhitzung) 
beßer vermindert, als Linnen. Und hieraus läßt 
sich erklären, warum man, wenn man erst durch 
Gewohnheit den reizenden Eindruck auf die Haut-
nerven überwunden hat, in voller Bekleidung im 
Sommer weniger heis ist, als in leinerer (daß man 
weniger schwitzt, folgt aus dem vorigen Sätze); ferner, 
daß in den heißesten Climates Baumwollene 
und wollene Kleider besser behagens und die gewöhn-
lichen sind.

5. Wolle ist ein electrischer Körper, Linnen nicht, 
D. h. Wolle kann Electricityät erwecken, aber nicht 
ableiten. Wird nun die Haut damit bekleidet, so 
folgt, daß der so bekleidete Körper electrischer wer-
den müße; denn es wird ihm weniger von seiner 
animalischen Electricityät entzogen, und überdies 
noch immer neue in der Oberfläche entwickelt.

6. Wolle nimmt weit leichter anfleckende Krank-
heitstoffe an, und hält sie fester als Linnen.
Nun sind wir im Stande zu bestimmen, ob wel- lene Bekleidung gesund oder ungesund sei, und in welchen Fällen sie nütze, und in welchen sie schade.


Aber nun gibt es einzelne Fälle, wo sie gewiß sehr heilsam und sehr zu empfehlen ist. Heilsam ist sie überhaupt allen, die über die erste Hälfte des Lebens hinaus sind, nach dem 40sten Jahre, wo die Ausdünung und die tierische Wärme und Reiz- barkeit abzunehmen anfangen.

Heilsam ist sie allen, die von Natur nicht viel Nebensluß von tierischer Wärme und Reizbarkeit, ein blaffes Ansehen, schwammichten Körper, schlaffe
fasern, schleimichte Säfte haben, den sogenannten kalten Naturen.

Heilsam ist sie allen, die ein stehendes Studenleben führen, um so mehr, wenn sie dabei viel meditieren. Denn bei solcher Lebensart leidet die Ausdünstung allemaal, und es braucht einen Hautreiz, der die gehörige Tendenz der Säfte in die Peripherie erhält.


Eben so nützlich ist sie bei Anlagen zu Diarrhöen und selbst bei grausenden Nieren, die durch nichts so sicher verwirrt werden können.

Heilsam ist sie bei aller Neigung zu Congestio- nen, d. h. zu unnatürlicher Anhäufung des Blutes oder anderer Säfte in einzelnen Theilen, z. E. im Kopf (woraus Schwindel, Kopfschmerz, Ohrenbränen, Schlagzüge u. dgl. entstehen), oder in der Kehre (wo von Kranzschmerzen, Enkräftigkeit, Husten u. dgl. die Folgen sind). Diese Nebel hebt sie freilich, theils durch den Gegenreiz der Haut, theils durch die allgemeinere freiere Ausdünstung, und so kann sie selbst ein schönes Mittel gegen anfängende Lungen- sucht, Hämorrhoiden, Bluthusten und alle andere Blutsüsse werden.

Heilsam ist sie allen Nervenschwachen, Hypochon- drienen und hysterischen Personen, bei denen die freie Ausdünstung gewöhnlich das Barometer ihres ganzen Wohlschnus ist.
Heilsam ist sie nach allen schweren Krankheiten, um die Rezidiven zu verhüten.

Heilsam ist sie allen, die eine zu große Empfindlichkeit gegen die Atmosphäre haben. Es gibt gewiß keinen gróßen Panzer gegen Hitze, Kälte, Nässe, Wind, elektrische oder andere atmosphärische Einflüsse, als wolle Ne Beleidung.

Heilsam ist sie in solchen Clima's, wo öftere und plötzliche Abwechslungen der Luft gewöhnlich sind, und so auch allen Lebensarten, die mit solchen plötzlichen Abwechslungen verbunden sind, vorzüglich auf Reisen.


Aber auch da, wo sie heilsam ist, empfehle ich doch immer nur ein solches wollenes Jeng, das nicht zu rauh, nicht zu dick, und porös gewebt ist.

Will man nicht den ganzen Körper so bekleiden, so ist es wenigstens zur Erreichung obiger Absichten zuträglich, Strümpfe von diesem Material (im

Will man ein Material zur allgemeinen Hautbesserung haben, was nicht die Unannehmlichkeiten der Wolle und doch viele ihrer Vorzüge hat, so kann die Baumwolle dazu dienen. Sie reizt und wärmt nicht so sehr als Wolle, und conservirt doch besser Hautausdünnung und Wärme als Linnen. Ich glaube daher für Personen, die sich noch gesund befinden und keinen besonderen Grund zum Tragen der Wolle haben, oder gar zu reizbar in der Haut sind, waren Hemden von Baumwolle und Linnen gemischt die besten.

XII.
Gute Diät und Mäßigkeit im Essen und Trinken — Erhaltung der Zähne — Medicinisches Tischbuch.

Der Begriff der guten Diät ist etwas relativ; wir sehen, daß gerade die Menschen die ältesten wurden, die gewiß keine ausgesuchte ängstliche Diät hielten, aber die sparsam lebten, und es ist eben ein Vorzug der menschlichen Natur, daß sie alle, auch die heterogensten, Nahrungsmittel verarbeiten und sich verwählichen kann, und nicht, wie die thierische, auf eine gewisse Klasse eingeschränkt ist. Es ist aus-
gemacht, daß ein Mensch, der natürlich mehr im Freien und in Bewegung lebt, sehr wenige Diätregeln braucht. Unsere künstliche Diät wird erst durch unser künstliches Leben notwendig.

So viel ist gewiß, daß es nicht sowohl auf die Qualität, aber gar sehr auf die Quantität der Nahrungsmittel ankommt, wenn wir auf Verlängerung des Lebens sehen, und Cornaro's Beispiel gibt uns davon einen erstannlichen Beweis, wie weit ein sonst schwächlicher Mensch dadurch seine Existenz verlängern kann.

Man kann mit Wahrheit behaupten, daß der größte Theil der Menschen viel mehr ist, als er nöthig hat *), und schon in der Kindheit wird uns durch das gewaltsame Hinunterstopfen und Überfüttern der natürliche Sinn genommen, zu wissen, wenn wir satt sind.

Ich werde also hier nur solche Regeln in Abficht aufs Essen und Trinken geben, die allgemein gültig sind, und von denen ich überzeugt bin, daß sie wesentlichen Einfluß auf Verlängerung des Lebens haben.

1. Nicht das, was wir essen, sondern das, was *)

wir verbauen, kommt uns zu gute und gereicht uns zur Nahrung. — Folglich, wer alt werden will, der esse langsam, denn schon im Munde müssen die Speisen den ersten Grad von Verarbeitung und Verähnlichung erleiden. Dies geschieht durch das gehörige Zerkauen und die Vermischung mit Speichel, welches beides ich als ein Hauptstück des ganzen Restaurationsgeschäfte betrachte, und daher einen großen Werth zur Verlängerung des Lebens daraus legen, um so mehr, da nach meinen Untersuchungen alle sehr alt Gewordene die Gewohnheit an sich hatten, langsam zu essen.

2. Es kommt hierbei also sehr viel auf gute Zähne an, daher ich die Erhaltung der Zähne mit Recht unter die lebensverlängernden Mittel zähle. Hier einige Regeln, die gewiß, wenn sie von Anfang an gebraucht werden, die Zähne bis ins hohe Alter fest und unverdorben erhalten können:


Man kaue keinen Zucker, und vermeide auch Zuckergebäckes, was mit viel zählen leimnichen Theilen vermischt ist.

Sobald man den ersten angefressenen Zahn bemerkt, so lasse man ihn gleich heraus nehmen, denn sonst steckt dieser die übrigen an.

Man spülle alle Morgen, insbesondere aber nach jeder Mahlzeit, die Zähne mit Wasser aus, denn dadurch werden die Uberreste der Speisen weggemommen, die so gewöhnlich zwischen den Zähnen sitten bleiben und den Grund zu ihrem Verderben legen. Sehr nützlich ist das Reiben, nicht sowohl der Zähne, als vielmehr des Zahnleibers, wozu man sich einer etwas rauen Zahnbürste bedienen kann; denn das Zahnleisch wird dadurch fester, härter, wächst und umschließt die Zähne besser, welches ungemein zu Erhaltung derselben dient.

Man wird bei geöriger Beobachtung dieser Regeln selten ein Zahnpulver nöthig haben. Sollten
aber die Zähne (wie dies in der Natur manches Menschen liegt) geneigt sein, immer mehr Schmuß (den sogenannten Weinstein) anzusehen, so empfehle ich folgenderes ganz unschuldiges Mittel: 1 Loth roth Sandelholz, ein halbes Loth China, werden äußerst sein gepulvert und durch ein Haarsch gebärbt, so dann 6 Tropfen Nelfen- und eben so viel Bergamottöl zugerührt, und damit die Zähne, besonders das Zahnfeisch, des Morgen's abgerieben. Ist das Zahnfeisch schwammnacht, hintend, scorburatisch, so fehst man noch ein halbes Quent Alum hinzuz. Auch zu Rohle gebraunte und gepulverte Brodrinde ist ein gutes und unschädliches Zahnsulver.


4. Man mache sich nie unmittelbar nach der Mahlzeit sehr starke Bewegung, denn dieses stört die Verdauung und Assimilation der Nahrungsmittel ganz


7. Man halte sich bei der Wahl der Speisen immer mehr an die Vegetabilien. Fleischspeisen haben immer mehr Neigung zur Faulnis, die Vegetabilien hingegen zur Säure und zur Verbesserung der Faulnis, die unser beständiger nächster Feind ist. Ferner
animalische Speisen haben immer mehr Reizendes und Erwächsendes; hingegen Vegetabilien geben ein süßes, mildes Blut, vermindern die inneren Bewegungen, die Leibes- und Seelenreizbarkeit, und retardiren also wirklich die Lebenskonsumtion. Und endlich geben animalische Speisen viel mehr Blut und Nahrung, und erfordern also, wenn sie gut bekommen sollen, weit mehr Arbeit und körperliche Bewegung; außerdem wird man vollblütig. Sie sind also in dieser Hinsicht für Gelehrte und Leute, die viel essen, sehr vorsichtig zu gebrauchen; denn solche Menschen brauchen keine so starke Restauration, wenig Ernähr von grüberer Substanz, sondern nur von den seinen Nahrungsfästen, die zu den Geistesbeschäftigung dienen. Am meisten vermeide man Fleisch im Sommer und wenn Faulsieber herrschen. Auch finden wir, daß nicht die Fleischesser, sondern die, die von Vegetabilien (Gemüse, Obst, Körner und Milch) leben, das höchste Alter erreichen. — Bacon erzählt von einem 120jährigen Mann, der zeitlebens nichts anders als Milch genossen hatte. Die Bramanen essen, vermöge ihrer Religion, nie etwas anders als Vegetabilien, und erreichen meist ein hundertjähriges Alter. J. Wesley sing in der Mitte seines Lebens an, gar kein Fleisch, sondern bloß Vegetabilien zu genießen, und ward 88 Jahre alt. Wollten doch dieseigen, die bloß im Fleischgenuss Gesundheit und Stärke zu finden vermeinen, daran denken, daß die Bewohner der Schweizeralpen fast nichts als Brot, Milch und Käse ge-
niehen, und was sind es für rüstige und kraftvolle Menschen!

Nur bei Hypochondriken, und Leuten, die einen schwächlichen Körper, besonders schwache Verdauung und beständige Neigung zu Blähungen haben, leidet diese Regel eine Ausnahme; denn da muß die Nahrung mehr aus Fleisch, vorzüglich gebratenem, bestehen.


Das beste Getränk ist Wasser, dieses gewöhnlich
so verachtete, ja von Manchen für schädlich gehaltene Getränk. — Ich trage kein Bedenken, es für ein großes Mittel zur Verlängerung des Lebens zu erklären. Man höre, was der veihrendswürdige Greis, der General-Chirurgus Theoden sagt *), der sein mehr als 80jähriges Leben hauptsächlich dem täglichen Genuss von 7 bis 8 Quart (14 bis 16 Pf.) frischem Wasser zuschreibt, den er seit mehr als 40 Jahren machte. Er war zwischen dem kostest und kostest Jahre der ärgste Hypochondrist, bisweilen bis zur tiefsten Melancholie, litt an Herzflopsen, Unverdaulichkeiten, und glaubte, nicht noch ein halbes Jahr leben zu können. Aber von der Zeit an, dass er diese Wasserdiät anfing, verloren sich alle die Zufälle, und er war in der späten Hälfte seines Lebens weit gesunder, als in der früheren, und völlig frei von Hypochondrie. — Aber die Hauptsache ist, es muss frisch (d. h. aus Quellen, nicht aus offenen Brunnen, frisch geschöpft und gehörig verköst) sein; denn jedes Brunnenwasser hat so gut, wie die mineralischen, seinen Brunnengeist (sire Luft, Kohlen-saures Gas), wodurch es eben verdaulich und stärkend wird. — Reines und frisches Wasser hat folgende wesentliche Vorzüge, die uns gewiss Respekt dafür einlösen können:

Das Element des Wassers ist das größte, ja einzige Verdünnungsmittel in der Natur. — Es ist durch seine Kälte und sire Luft ein vortreffliches

*) E. Theodens neue Bemerkungen.

Auch kann ich hier unmöglich unterlassen, wieder einmal etwas zum Besten der Suppen (der flüssigen Nahrung) zu sagen, nachdem es seit einiger Zeit Mode worden ist, ihnen nichts als Böses nachzureiben.

Ein mäßiger Genuss von Suppen schadet zuverlässig nicht; es ist sonderbar, sich davon so große Erschaffung des Magens zu träumen. Wird denn nicht alles Getränk, wenn wir's auch kalt zu uns nehmen, in wenig Minuten warme Suppe im Magen, und befindet sich denn der Magen nicht den ganzen Tag in der natürlichen Temperatur einer warmen Suppe? Nur bitte man sich, sie heis oder in zu großer Menge auf einmal, oder zu wäßericht zu genießen. Aber sie hat auch große Vorteile: Sie ersetzt das Getränk, besonders bei Gelehrten, Frauenzimmern und allen denen, welche außer Tisch wenig oder gar nicht trinken, und die, wenn sie nun auch das Suppenessen unterlassen, viel zu wenig Feuchtigkeit ins Blut bekommen; wobei noch das

Das Bier ist als Ersetz des Wassers zu benutzen in Gegenden, die kein gutes Wasser haben, oder für Menschen, die einen zu schwachen Magen, Neigung zur Hartleibigkeit, oder einen erschöpften nahrungslösen Körper haben. Doch muß es gut bereitet und gut gewärmt sein, d. h. einen gehörigen Antheil Malz und Hopfen haben — das erste gibt ihnen die nährenden, das zweite die magenstärkenden und verdauungsbeschenkernden Theile, — gehörig auszären, und aus Flaschen abgesüßt werden, damit es auch Geist behalte. Die Kennzeichen eines guten Bieres sind: Es ist hell, nicht trübe oder dichte, und hat
oben auf keinen dicken, gelben, sondern einen leichten, weissen und dünnen Schaum.

Der Wein erfreut das Menschen Herz, aber er ist kein Nahrungsmitte, und keineswegs eine Notwendigkeit zum langen Leben; denn diejenigen sind am ältesten geworden, die ihn nicht tranken. Ja er kann, als ein reizendes, die Lebensconsumtion beschleunigendes Mittel, das Leben sehr verkürzen, wenn er zu häufig und in zu großer Menge getrunken wird. Wenn er daher nicht schaden und ein Freund des Lebens werden soll, so muß man ihn nicht täglich, und nie im Ubermaß trinken, je junger man ist, desto weniger, je älter, desto mehr. Am besten, wenn man den Wein als Würze des Lebens betrachtet und benützt, und ihn nur auf die Tage der Freude und Erholung, auf die Belebung eines freundschaftlichen Cirkels verspart.

Ich muß hier noch einiger sonderbaren Genüsse erwähnen, die nur den neueren Zeiten eigen sind, der Genüß des Rauchs und der Schunpspulver.

Der Rauchgenüß ist einer der unbegreiflichsten. Etwas Unkörperliches, Schmutziges, Beißendes, Nebeltriechendes, kann ein solcher Lebensgenüß, ja ein solches Lebensbedürfnis werden, daß es Menschen gibt, die nicht eher munter, vergnügt und lebensfroh werden, ja, die nicht eher denken und arbeiten können, als bis sie Rauch durch Mund und Nase ziehen. Ja, man erzählt von einem schwedischen Hauptmann im siebenjährigen Kriege, der, in Emangelung des Tabaks, Stroh in die Pfeife stopfte,
und versicherte, dies sey alleß einerlei, wenn er ni
Hauch unter der Nase sehe, so ware er zufrieden. -
Ich will hier nichts von diesen Vorzügen weiter sag
nen, denn die würden sie doch nicht begreifen, die
keine Tabaksraucher sind. Und unentbehrlich zum
Wohlseyn und zur Glückseligkeit sind sie nicht, denn
wir sehen die, die nicht rauchen, eben so leiter, eben
so glücklich, eben so gesund, ja noch gesunder. Aber
ich muss etwas von den Nachtheilen sagen, die diese
Gewohnheit hat, besonders um der jungen Leute will
nen, die dieses Buch lesen, und die noch die freie
Wahl haben, sie anzunehmen oder nicht. Das Ta
baksrauchen verdirtbt die Zähne, trocknet den Körper
aus, macht mager und bläss, schwächt Angen und
Gedächtniß, zieht das Blut nach Kopf und Lunge,
disponirt daher zu Kopfsbeschwerden und Brustkrank
heiten, und kann denen, die hectiche Anlage haben,
Bluthusten und Lungenfucht zuziehen. Ueberdies
gibt es ein Bedürfniß mehr, und je mehr ein Mensch
Bedürfnisse hat, desto mehr wird seine Freiheit und
Glückseligkeit eingeschränkt. Ich warne daher Jedem
mann dafür, und werde mich sehr freuen, wenn ich
hierdurch etwas zur Verminderung dieser üblen
Sitze (die, wie ich mit Freuden bemerke, schon sehr
abnimmt) beitragen kann.

Das Schnupfen ist nicht viel besser, und in
Absicht der Unreinlichkeit noch schlimmer. Ueberdies
reizt es die Nerven und schwächt sie am Ende, und
erzeugt Kopfs- und Augenkrankheiten.

In allem dem kommt nun noch etwas, was die
Nachteile des Rauchens und Schnupfens ausnehmend vermehrt, die mancherlei Zufüge und Beizen, wodurch die Tabakfabrikanten die Käufer mehr zu reizen suchen, und die zum Theil wahre Vergiftungen des Publikums sind. Es ist mir unbegreiflich, daß die Gesundheitspolizeien, die alle Consumtibi- listen so genau beobachten, diese jetzt so wichtige Classe derselben nicht genauer untersuchen; denn es ist doch wohl am Ende einerlei, ob ein Mensch durch Ver- schlucken oder durch Rauchen und Schnupfen vergif- tet wird. — Nur ein Faktum zum Beispiel, was ich ganz genau weiß. In einer Tabakfabrik war es herkömmlich, den spanischen Tabak immer mit rother Mennige zu vermischen, um ihm schönere Farbe und Gewicht zu geben. — Hier schnupften also die Käufer täglich eine Portion Bleisalp, das fürchter- lichste schleifendes Gift. Muß man sich dann noch wundern, wenn manche Arten Schnupfstabak unheil- bare Blindheiten und Nervenkrankheiten nach sich ziehen (wie mir Fälle vorgekommen sind), und ist es nicht Zeit, diese der öffentlichen Gesundheit so gefährlichen Betrügereien der Dunkelheit zu entzie- hen, und keinem Rauch- oder Schnupfstabak den Ver- kauf zu erlauben, bis er chemisch untersucht und un- schädlich befunden worden ist?

Ich benütze diese Gelegenheit, um meinen Lesern ein kleines medizinisches Tischbuch mitzu- teilen, worin sich jeder über die Haupteigenschaften der verschiedenen Speisen und ihren nützlichen Hufel. Makrob.
oder schädlichen Einfluß auf die Gesundheit belehren kann.

Es ist wahr, der Mensch ist bestimmt und organisiert, alles zu genießen und in sich aufzunehmen. Jedes Tier hat seinen bestimmten Orkan der Nahrung, der Mensch nicht; er beherrscht auch hierin die ganze Natur, und es ist ein wichtiger Theil seiner Vollkommenheit; er sollte die ganze Erde bewohnen; und dazu war es notwendig.

Ich werde zuerst die verschiedenen Arten der Nahrungsmittel, und dann ihre Zubereitungen durchgehen.

I. Fleischernährung.

Ihre allgemeinen Eigenschaften sind folgende:

1. Sie ist am meisten während, daher ist sie für Blutige und Fette nachtheilig, hingegen für Magere und Schwache heilsam.

2. Sie ist reizend und erhöhend, d. h. sie enthält am meisten Wärmetoff, und andere reizende Bestandtheile, vermehrt folglich den Blutzuck, die Thätigkeit aller Organe, die Wärme; daher ist sie überhaupt Menschen von sanguinischem, choleralischener Natur, leidenschaftlichem Temperament, heissem Blut, Neigung zu Entzündungen und aciden Blutstürzen, so auch im Allgemeinen bei Fieber nicht gesund; hingegen schlaffen, kalten, reizlosen, phlegmatischen Naturen zuträglich. Weißes Fleisch erhißt weniger als rothes.

3. Sie hat und gibt mehr Neigung zur Fäulnis als die Pflanzenkost. Wenn man bloß Fleisch genießt, so kann man nach einigen Tagen alle Zufälle eines Fausfiebers haben. Daher muß immer der Genuss des Fleisches mit der Pflanzenkost vermischt und temperirt werden; daher ist es kein Vorurtheil, sondern eine sehr heilsame und nothwendige Sitte, Brod dazu zu essen, eben so der Mitgenuss von Jugemuse, Obst und Wein. — Deswegen muß man besonders bei scorbubischen Anlagen des Körpers, während der Höhe des Sommers, bei herr-
fc)enden Faulziebern, daß Übermaß im Fleischgenuss vermeiden. Selbst bei der Pest hat man bemerkt, daß die Fleischesser immer gefährlicher krank sind, als die von Vegetabilien, insbesondere von Früchten Lebenden.

4. Sie ist leicht verdaulicher, wenigstens leichter in Blut zu verwandeln, als die Pflanzenkost, daher für Schwache, Alte, und besonders an schwächem Magen Leidende zuträglicher.


6. Sie erzeugt wenig oder gar keine Luft, d. h. sie bläht nicht, und ist daher allen, die daran leiden, zu empfehlen.

7. Sie widersteht der Säure im Magen und Darmkanal, und ist daher für die, die daran leiden, die beste Nahrung.

Einige besondere Bemerkungen und Bestimmungen sind noch folgende. Fettes Fleisch macht eine Ausnahme in Absicht der Verdaulichkeit. Es gehört ein sehr stärker Magen dazu, um Fett zu verdaunen; ein schwächer bekommt davon Unverdaulichkeit und Verschleimung; daher thut ein solcher am besten, es ganz zu meiden, und immer ist es dabei nothig, Salz oder Gewürze oder Wein dabei zu genießen

Nun die besonderen Arten des Fleisches.
Warmblütige Thiere.

Rindfleisch ist das nahrhafteste, kräftigste und reizendste von allen, doch, wenn es nicht jung und mürbe ist, etwas schwer verdaulich; es verlangt daher Bewegung und guten Magen, und ist Leuten, die viel fressen, und vieles und dickes Blut haben, nicht zuträglich.

Kalbsfleisch ist weniger reizend, weniger nahrhaft und erbringend, auch leicht verdaulich, aufgenommen für solche Magen, die erschlafft und überreizt starke Reize nötig haben, und zur Versetzung geneigt sind. Es ist daher für fanguinische, cholereische, viel fihende, vollblütige Menschen, für Kinder und junge Leute, bei fieherhafter Anlage, zum Anfange der Wiederherstellung nach hirigen Krankheiten gesunder als Rindfleisch.

Hammelfleisch ist schwerer zu verdauen, als beide vorhergehende.

Schweinesfleisch ist das schwierverdaulichste von allen, und erzeugt leicht schleimichte und unreine Säfte, wovon der Grund in seiner reizenden und fetten Beschaffenheit und in der trägen und unreilichen Natur des ganzen Thieres zu suchen ist. — Es ist daher denen besonders nachtheilig, die viel fihen, die an Schleim, Schärfen, Ausschlägen und Geschwüren leiden, denn es hindert die freie Aus- dünstung. Menschen, die starke Bewegung haben, ist es nützlich, denn die bedürfen nachhaltender Nahrungsmittel,
Wildes Schweinefleisch, wenn es jung ist, ist gesunder.

Hase- und Rehfleisch, wenn es jung ist, ist leichtverdaulich, nahrhaft und reizend; nur darf es nicht zu sehr mit Speck durchzogen werden, welches ihm die Verdaulichkeit nimmt.

Das Fleisch der Vögel ist im Ganzen verdaulich und gesund, wenn es nicht zah oder alt ist. Die, welche viel fliegen und in der Luft leben, sind gesunder, als die, welche gehen oder viel im Wasser und Sumpf leben; die, welche Fleisch fressen, sind ungesunder als die, welche von Pflanzen leben.

Junge Hühner sind die leichtverdaulichste, am wenigsten erhörende Fleischnahrung; daher für Kinder und junge Leute, und zur ersten Nahrung nach Siebern am zuträglichsten.

Gänsefleisch ist schwerverdaulich und unge- sund, und steht in seinem diätetischen Werth gleich nach dem Schweinefleisch.

Einige Produkte des Thierreichs.

Eier, unmittel die concentrirteste Nahrung, die in der Natur erisirt. Sie werden ganz in Blut verwandelt, und ein Ei gibt sicher eben so viel Nahrungsfart, als 1/3 Pfund gewöhnliches, mageres, ausgekochtes Fleisch. Aber dazu gehört eine Bedingung: sie müssen entweder frisch oder nur weichge- sotten sein. Sind sie hart, so ist es ganz das Ge- gentheil; sie werden schwerverdaulich und verstopfend, und weil das hartgesottene Eiweiss nicht auflöset werden kann, viel weniger nahrhaft, noch schwerer
zu verdauen werden sie, wenn sie in brauner Butter hartgesotten sind. — Sehr vorsichtig sey man mit saulen Eiern; ein saules Ei kann die schlimmsten Indigestionen, ja Fausfieber erregen.

Milch, ein treffliches Nahrungsmittel, sehr nahrhaft, daher Schwachen und Abgezehrten heilsam, leichtverdaulich, und in Absicht seiner Natur und Reizkraft die Mitte zwischen Fleisch und Pflanzenkost haltend, milde und kühl, daher für Kinder und junge Lente so gesund; nur hat sie die Neigung zum Sauерwerden, und bekemmt daher den Hypochondristen und zur Magensäure Geneigten nicht, auch nicht, wenn sie in zusammengesetzten Formen oder mit vielerlei andern Dingem zugleich genossen wird. Die Regel beim Genuss der Milch ist: So einfach, wie möglich, und viel Bewegung im Freien dabei.

Käse, ein schwerverdauliches, verdorbenes, halb saules Nahrungsmittel, oder vielmehr kein Nahrungsmittel, sondern ein Reizmittel, und so sollte es auch benutzt werden, als Würze und Zusatz zu andern Nahrungsmitteln. — Wer Käse oft in Menge genießt, der erzeugt sich Unverdaulichkeit, Verschleimung, Verstopfung, verdorbene scharfe Säfte, Haut- und Nierenkrankheiten, — er müßte denn als Hirte auf den Alpen leben, wo die Lebensart und reine Luft alles gut macht. — Am schäeblichsten ist er, wenn er alt ist; es können davon alle Zufälle einer Vergiftung entspringen.

Butter ist die mildeste und leichtverdaulichste unter allen Fettsäuren, und kann ein gutes Nahrungsmittel sein, wenn sie in brauner Butter hartgesotten ist.
Kaltblütige Thiere.
Fische und Schafftiere.

Sie sind im Allgemeinen weniger reizend, und mehr zum Übergang in Schleim und Corruption geneigt, und die Fische wenigstens nicht so nahrhaft als die warmblütigen Thiere. Sie erzeugen daher leichter Unverdaulichkeit, Verschleimungen, Würmer und kalte Fieber, und geben nie eine recht kräftige und stärkende Nahrung. Am meisten müssen sich also solche vor ihrem Genuss hüten, die zu Schleim und Unverdaulichkeiten und zu Wechselfiebern geneigt sind, oder kaltes reizloses Blut haben. — Auch gründet sich daraus die Regel, sich nie bloß in Fisch satt zu essen, sie so frisch als möglich zu genießen (denn sie geben äußerst schnell in Faulnis über), und immer Salz, Gewürze, oder Wein damit zu verbinden. — Ein sehr richtiger Maßstab zur Beurtheilung ihrer Verdaulichkeit und Gesundheit ist ihre mehrere oder weniger zerreibliche (Friabilität) und der Ort ihres Aufenthaltes. Je leichter ein Fisch sich zerreiben oder bröckeln läßt, desto leichter verdaulicher, je mehr er aber fett oder talgartig ist, desto schwerverdaulicher ist er; daher entsprechen folgende diätetische Rangordnung: Am gesündesten sind Forellen, Schmerlinge, Sander, junge Hechte, dann Bar-
418

Sen, Marinen, Bleven, dann Karpsen, Karauschen, Lachse, am schwerverdauersichsten Aal. — Fische, die in reinen, schnellen, über Sand und Kiesel fließenden Bächen leben, sind die gesündesten; die im steigenden Wasser lebenden, ungesund. SeeFische sind reizender und nahrhafter als Fische aus süßem Wasser.

Schaalthiere sind viel reizender und nahrhafter als Fische. Ihre Verdaulichkeit richtet sich nach ihrer größern oder geringern Härte und Zähigkeit. Außern, wenn sie frisch sind, sind am leichtverdaulichsten, Muscheln und Krebse schwerverdauersich.

II. Pflanzenkost.

Sie hat im Allgemeinen folgende Eigenschaften:

1. Sie nährt weniger stark als die Fleischnahrung; daher ist sie forken vollblütigen Menschen angemessen.

2. Sie reizt weniger, und gibt ein kühleres, weniger reizendes Blut; daher ist sie den heißen Clima ten, dem Sommer, und den cholerischen, sanguinischen, leidenschaftlichen, zu Erhitzungen und Entzündungen geneigten Menschen angemessen, aber phlegmatischen, faltblütigen, schlaffen, an schwacher Verdauung leidenden Naturen nicht.

3. Sie ist weniger zur Fäulnis geneigt als die Fleischkost; daher bei fororbustischa Anlage zuträglich er als jene.

4. Sie erzeugt mehr Blähungen und Säure als jene; daher sie für Hypochondriken und zur Säure Geneigte weniger tauglich ist.
Sie läßt sich in diätetischer Hinsicht am besten in drei Clässen theilen: mehllichte, faftige, gewürzhafte.  
Mehlichte Vegetabilien.

Dahin gehören die Körner und Saamen, Reis, Weizen, Roggen, Spez, Gerste, Hafter, die Hülsefrüchte, Erbsen, Linsen, Bohnen, und einige Wurzeln, Kartoffeln, Salz.

Sie sind im Ganzen die nahrhaftesten, am meißten die Körner, aber im rohen Zustand schwerverdaulich und blähend. Daher kommt alles auf ihre Form und Zubereitung an, wovon ich hier etwas sagen muß.


Hohe Mehlspeisen (Mehlbrei, Klöße, Nudeln, Macaroni) sind demnach zwar sehr nahrhaft, aber schwerverdaulich und blähend, und erzeugen
leichte Verschleimung, Säure, Verstopfungen. — Daher verlangen sie durchaus starke Verdauungskräfte und starke Bewegung, und passen nicht für Kinder, schlaffe Gelehrte und Hypochondriaken.

Brot ist mit Recht das allgemeinste Nahrungsmittel, denn es ist nährhaft und leichtverdaulich. Man unterscheidet das schwarze (Roggenbrot) und weisse (Weizenbrot). Das erste ist kräftiger, aber schwerer zu verdauen, und mehr zur Säure geneigt; daher fordert es starke Bewegung und bessere Verdauungskraft. — Je frischer das Gebäckene, desto schwerverdaulicher und blähender ist es; noch warm vom Backen genossen, kann es sehr nachtheilig, ja gefährliche Folgen haben: Magendrüsen, Magenkrämpfe, Austreibung, Verstopfung, Fieber. — Je mehr das Gebäckene teigartig und zäh ist, desto schwerverdaulicher ist es.

Die Gewohnheit, zu andern, besonders zu den Fleischspeisen Brot zu essen, ist gut und löslich; denn dadurch wird einmal das erste Gesetz einer gesunden Diät, immer animalische und vegetabilische Nahrung zu verbinden, erfüllt, ferner Sättigung ohne zu starke Nahrung bewirkt, und endlich für die Reinigung der Jähne gesorgt.

Kuchen heisst jedes Gebäckene, was mit Fett oder Fesen vermischt ist, und ist immer schwerverdaulich. Am gesündesten sind die, welche trocken und leicht zerreißlich sind.

Kartoffeln sind zwar nährhaft, geben aber nie so kräftiges elastisches Fleisch, als die Körner;
daher sie nie einziger und allgemeines Nahrungsmittel werden sollten, und es gewiß für die intensive Kraft der Menschen und Thiere sehr nachtheilig wäre, wenn sie Brod und Körner verdrängten. Ferner enthalten sie viel viscid seifeinichte Theile, und sind daher schwerverdaulich, blähend, verlangen viel Bewegung, und passen nicht für Kinder und viel leidende Menschen. — Die mehligen zerreiblichen sind gesunder als die seifichen; die mit Brühe als Suppe gekochten verdaulicher, als die mit Fett bereiteten.


Sämtliche Vegetabilien.

Gemüse und Obst.

Sie nähren und reizen wenig, befördern die Aus- leerungen, geben ein flüssiges, wässeriges, kühltes Blut, und mäßigen die Lebensthätigkeit, den Blutumlauf, die Leidenschaften. Für choleriche, schwarzhalsige, dieblütige, mit Verstopfungen geplagte Menschen sind sie die beste Nahrung. — Die Kohlrüben blähren am meisten; Endivien, Kerbel, Spinat, Soeurampfer, Karotten, Scorzenerwurzeln, Zuckerwurzeln am wenigsten. — Vom Obst sind Trauben, Zwetschgen, Apfel die gesündesten Arten.
Charfe und gewürzhafe Vegetabilien.
Dahin gehören alle, die entweder ein ätherisches Dél, ein Aroma, enthalten (Zimt, Anis, Thymian, Petersilie, Majoran, Pfeffer, Ungwer, Nelken, Zimmt), oder die ein stüchtiges alkalisches Prinzip enthalten (Senf, Meerrettig, Zwiebeln, Knoblauch u. s. w.).
Sie sind kein Nährungs-, sondern Reizmittel. Sie reizen Magen und Gedärme, und dienen also zur Beförderung der Verdauung als Zusatz bei schwerverdaulichen oder unschmackhaften Nahrungsmitteln und schwacher Verdauung; aber im Übermaß erzeugen sie Vollblütigkeit des Unterleibes und Hämorrhoidalbeschwerden. — Sie reizen und erhöten den ganzen Körper, und dienen daher bei reizlosen, kalten, phlegmatischen Naturen; aber schaden vollblütigen und zu Entzündung geneigten Menschen. — Ihr leiser jezt so gewöhnlicher Missbrauch trocknet den Körper aus, schwächt durch Nervenreizung, stumpft die Empfindlichkeit ab, und gebiert das Bedürfnis immer stärkerer Reize. — Die einheimischen sind milder und gesunder als die ausländischen. — Zwiebeln und Meerrettig haben noch außerdem blähende Eigenschaften, und können Hypochondrien zur Verzweiflung bringen.
Zubereitung der Speisen.
Der Genuss der rohen Fleisch- und Pflanzenkost (das Obst ausgenommen), passt nur für Thiere und rohe unfkultivirte Menschen, die noch den Kärakter der Thiere haben. Je verseinerter der Mensch wird,
desto mehr tritt auch die Notwendigkeit einer ge-
malten Vorbereitung der Speisen zur Verdaulich-
ein. Denn alle rohen Speisen sind schwerverdaulich-
er, und überdies macht der Genuss des rohen flei-
ches thierischer, grausamer, blutgieriger; daher auch
alle ersten Geschöpfe die Kultur der Völker damit
ausgingen, den Genuss des rohen blutigen Fleisches
zu verbieten.

Die gewöhnlichsten Zubereitungen sind: Kochen,
Braten, Backen, Einsalzen und Räuchern.

Das Kochen erweicht die Nahrungsmittel, löst
die auslösbairen Bestandtheile auf, und theilet sie
dem Wasser mit. Ein lange fortgesetztes Kochen des
Fleisches macht daher, daß das Fleisch zuletzt nur
noch ein laßt- und krautfloses Eklelet wird, und die
eigentliche Kraft in der Brühe fiedet. — Deswegen
reizt es auch weniger, und schwache Magen vertragen
es nicht.

Das Braten und Backen ist daher für Fleisch
eine weit bessere Zubereitungsart. Hier bildet sich
auf der Oberfläche eine Kruste, so daß die innern
Theile nicht verziegen können, durch die Hichte wird
es würde und aussöbar, ohne etwas vom Nah-
rungsfaft zu verlieren. Gut gebratenes Fleisch ist
daher in der Regel nahrhafter, stärkender und ver-
daulicher als gekochtes. — Doch unterscheide man
altes trocnes Fleisch vom jungen und weichen; er-
stes, z. B. trocnes Kindfleisch, ist besser gekocht;
lebtes, z. B. junges Kalbfleisch, besser gebraten.

Das Einsalzen und Räuchern geschieht zur
Conservation der Speisen, und macht sie trockener, schwer verdaulicher, scharfer und reizender. Solche Speisen sind daher nicht zur gewöhnlichen Nahrung, sondern zuweilen als Reizmittel des Magens zu empfehlen.

Hierher gehören auch die Zusätze zu den Nahrungs mitteln. Sie sind: Würze und Fett.


Fett kann zwar in Nahrungssaft verwandelt werden, aber mit Mühe. Es mag daher des Geschmack wegen und um die Trockenheit der Speisen zu mindern, beigemischt werden, aber nur mäßig. Denn das Uebermaß kann die gesundesten Speisen schwer verdaulich machen, am meisten, wenn es gekraten ist.

XIII.
Nühe der Seele — Zufriedenheit — Lebensverlängernde Seelenstimmungen und Beschäftigungen — Wahrheit des Charakters.

Seelenruhe, Heiterkeit und Zufriedenheit sind die Grundlagen alles Glücks, aller Gesundheit und des langen Lebens! Freilich wird man sagen: dies sind keine Mittel, welche wir uns selbst geben könnten, sie hängen von äußern Umständen ab. — Aber mir scheint dies gar nicht so; denn sonst müßten ja die Großen und Reichen die Zufriedensten und Glücklichsten, und die Armen die Unglücklichsten sein, wovon doch die Erfahrung das Gegenteil zeigt; es existirt zuverlässig weit mehr Zufriedenheit in der Dürftigkeit, als in der reichen und begüterten Lage.

Es gibt also Quellen der Zufriedenheit und Glückseligkeit, die in uns selbst liegen, und die wir sorgfältig aussuchen und bennügen müssen. Man erlaube mir, einige solcher Hülfsmittel hier anzugeben, die mir eine ganz einfache Lebensphilosophie empfohlen hat, und die ich bloß als Diätregeln, als den guten
Rath eines Arztes zur Verlängerung des Lebens, anzunehmen bitte.

1. Vor allen Dingen bekämpfe man seine Leidenschaften. Ein Mensch, der durch Leidenschaften immer hin und her getrieben wird, befindet sich immer in einem Extrem, in einem erkrarteten Zustand, und kann nie zu der ruhigen Stimmung gelangen, die zur Erhaltung des Lebens so nöthig ist. Er vermehrt dadurch seine innere Lebenskonsumtion fürchterlich, und er wird bald ausgerieben sein.


3. Man lebe, aber im rechten Sinne, immer nur für den Tag, d. h. man kenne jede den Tag so, als wenn er der einzige wäre, ohne sich um den morgenden Tag zu bekümmern. Unglückliche Menschen, die ihr immer nur an das Folgende, Mögliche denkt, und über den Planen und Projekten des Künftigen die Gegenwart verliert! Die Gegenwart ist ja die Mutter der Zukunft, und wer jeden Tag, jede Stunde ganz und vollkommen, seiner Bestimmung
gemäß, benutzt, der kann sich jeden Abend mit dem
unaussprechlich beruhigender Gefühl niederlegen,
dass er nicht allein diesen Tag wirklich gelebt und
seinen Standpunkt ausgefüllt, sondern auch sicher
die beste Zukunft gegründet habe.

4. Man suche sich über alles so richtige Begriffe
als möglich zu verschaffen, und man wird finden,
dass die meisten Ubel in der Welt nur durch Miss-
verständ, falsches Interesse, oder Uebereilung ent-
fachen, und dass es nicht sowohl darauf ankommt,
was uns geschieht, sondern wie wir's nehmen. Der
diesen Glücksfond in sich hat, der ist von äußern
Umständen unabhängig. Wie schön sagt hiervon
Weishaupt: „Es bleibt also immer wahr, dass
die Weisheit allein die Quelle des Vergnügens, die
Thorheit die Quelle des Missvergnügens ist. Es
bleibt wahr, dass außer der gänzlichen Ergebung in
den Willen der Vorsicht, außer der Uebereinigung,
dass alles zu unserem Besten geordnet sey, außer der
Zufriedenheit mit der Welt und der Stelle, die man
darin hat, Alles Thorheit sey, welche zum Missver-
gnügen führt *)‘‘

5. Man stärke und befestige sich immer mehr im
Glauben und Vertrauen auf die Menschheit, und
in allen den schönen daraus spredsenden Tugenden,
Wohlwollen, Menschenliebe, Freundschaft, Humani-
tät. Man halte jeden Menschen für gut, bis man
durch unwidersprechliche Beweise vom Gegenheit

*) E. Apologie des Missvergnügens.
Aberzeugt ist, und auch dann müssen wir ihn nur als einen Feinden betrachten, der mehr unser Mit- leid, als unser Haß verdient. Er würde ebenfalls gut sein, wenn ihm nicht Missverstand, Mangel an Erkenntnis oder falsches Interesse verführt. Wobei dem Menschen, dessen Lebensphilosophie darin be- kehrt, Niemand zu trauen! Sein Leben ist ein ewi- ger Off- und Defensivkrieg, und um seine Zufriedenheit und Heiterkeit ist es geschehen. Je mehr man Allen um sich herum wohl will, je mehr man Andere glücklich macht, desto glücklicher wird man selbst.

6. Zur Zufriedenheit und Seelenruhe ist ein un- entbehrliches Erfordernis: Hoffnung. Wer hoffen kann, der verlängert seine Existenz nicht bloss ideen- lich, sondern wirklich physisch, durch die Ruhe und Gleichmütigkeit, welche sie gewährt. — Aber nicht bloss Hoffnung innerhalb der engen Grenzen unserer jetzigen Existenz, sondern Hoffnung über's Grab hin- aus! Nach meiner Überzeugung ist der Glaube an Unsterblichkeit das Einzige, was uns dies Leben wert, und die Beschwerden desselben erträglich und leicht machen kann. — Hoffnung und Glaube, ihr großen göttlichen Tugenden! Wer vermag ohne auch ein Leben zu durchwandeln, das voll von Trug und Täuschung ist, dessen Anfang sowohl als Ende dicke Finsternis umhüllt, und wo die Gegenwart selbst nur ein Augenblick ist, der kaum der Zukunft entrannt, als ihn auch schon die Vergangenheit ver- schlingt. Ihr seid die einzigen Stützen des Wann- kenden, die größte Eignung des milden Wande-
verb; wer euch auch nicht als höhere Tugenden verehrt, der muß euch doch als unentbehrliche Bedürfnisse dieses Erdenlebens umfassen, und aus Liebe zu sich selbst in euch stark zu werden suchen, wenn er's nicht aus Liebe zum Unersichtbaren thut. — In dieser Absicht kann man sagen, daß selbst die Religion, in so fern sie jene moralischen Tugenden an höhere göttliche Wahrheit knüpft, und dadurch Zeit und Ewigkeit vereinigt, ein Mittel zur Verlängerung des Lebens werden kann. Je mehr sie Bekämpfung der Leidenschaften, Selbstverlängerung und innere Seelenruhe geben und jene stärkenden Wahrheiten lebendig machen kann, desto mehr ist sie lebensverlängernd.

Auch Freude ist eine der größten Lebenspana-The. Man glaube doch nicht, daß immer ganz ausgesuchte Gelegenheiten und Glückssätze dazu nötig wären, sie zu erwecken; durch die eben geschilderte Seelenstimme macht man sich dafür empfindlich, und dem wird es an Gelegenheit sich zu freuen nie fehlen, der jenen Sinn hat; das Leben selbst ist ihm Freude. Doch versäume man nicht, jede Gelegenheit zur Freude anzufuchten und zu benutzen, die rein und nicht zu beständig ist. Keine gesündere und lebens-verlängernde Freude gibt es wohl, als die, die wir im häuslichen Gluck, im Umgang früher und guter Menschen, und im Genuss der schönen Natur finden. Ein Tag aus dem Lande, in heiterer Luft, in einem heiteren Freundeskreise zugebracht, ist zuverlässig ein positiveres Lebensverlängerungsmittel, als alle Vo-
künstliche in der Welt. — Hier darf auch der körperliche Ausbruch der Freude, das Lachen, nicht unerwähnt bleiben. Es ist die gesündeste aller Leibsbewegungen (denn es erschüttert Seele und Körper zugleich), befördert Verdauung, Blutumlauf, Ausscheidung, und ermuntert die Lebenskraft in allen Organen.


Endlich die Wahrheit des Charakters. — Wir wissen, wie äußerst nachtheilig für die Länge des Lebens jenes Metier ist, welches dem Menschen zum Beruf macht, täglich einige Stunden in einem sich nicht ähnlichen, angenommenen Zustand zu erfüllen — das Metier der Schauspieler.

Wie muß es nun wohl denen Menschen gehen, die dieses Metier beständig treiben, die beständig die oder jene angenommene Rolle auf dem großen Theater der Welt spielen, die nie das sind, was sie schei-

Schlimm genug ist es schon, ein Kleid tragen zu müssen, was nicht für uns gemacht ist, was au allen Orten preist und drückt, und uns jede Bewegung erschwert; aber was ist dies gegen das Tragen eines fremden Karakters, gegen einen solchen moralischen Zwang, wo Worte, Vetragen, Meinungen und Handlungen in beständigem Widerspruch mit unsern innern Gefühl und Willen stehen, wo wir unser stärkssten natürlichen Triebe unterdrücken und fremde heucheln, und wo wir jeden Nerven, jede Faser beständig in Spannung erhalten müssen, um die Lüge, denn das ist hier unsere ganze Existenz, vollständig zu machen: — Ein solcher unwahrer Zügstand ist nichts anders, als ein beständiger krampfischer Zustand, und die Folge zeigt es. Eine anhaltende innere Unruhe, Angstlichkeit, unordentliche Circulation und Verdasung, ewige Widersprüche auch im Physischen, so gut wie im Moralischen, sind die unausbliicklichen Wirkungen. Und am Ende kommen diese unglücklichen Menschen dahin, daß sie diesen unnatürlichen Zustand nicht einmal wieder ablegen können, sondern daß er ihnen zur andern Natur wird. Sie verlieren sich endlich selbst, und können sich nicht wieder finden. Genug, dieser unwahrer Zustand unterhält zuletzt ein beständiges schleichendes
Nervenfieber — innerlicher Reiz und äußerer Krampf sind die beiden beständigen Teile desselben — und so führt er zur Destruction und zum Grabe, dem einzigen Orte, wo diese Unglücklichen hoffen können, die Masse los zu werden.

XIV.

Angenehme und mäßig genosse Sinnes- und Gefühlsreize.

Sie wirken auf doppelte Art zur Verlängerung des Lebens; einmal, indem sie unmittelbar auf die Lebenskraft einwirken, sie erwecken, erheben, verstärken, und dann, indem sie die Wirksamkeit des ganzen Organismus vermehren, und so die wichtigen Organe der Restauration, die Verdauung-, Circulations- und Absonderungswerkzeuge in regere Thätigkeit setzen. Es ist daher eine gewisse Kultur und Verfeinerung unserer Einnehmung notwendig und nützlich, weil sie uns für diese Genüsse empfänglicher macht; nur darf sie nicht zu weit getrieben werden, weil sonst fränkliche Empfindlichkeit daraus entsteht. Auch muß bei der Sinnesreizung selbst sehr darauf gesehen werden, daß sie ein gewisses Maß nicht übersteige, denn die namentlichen Genüsse, die, in mäßigen Grade angewendet, restauriren können, starkes gebraucht, auch consumiren und erschöpfen.

Alle angenehme Reize, die durch Gesicht, Gehör, Geruch, Geschmack und Gefühl auf uns wirken können, gehören hierher, und also die Freuden der
Musik, Malerei und andrer bildenden Künste, auch der Dichtkunft und der Phantasie, indem sie diese Genüsse erhöhen und wieder erneuern kann. Vor allen aber scheint mir in gegenwärtiger Rücksicht die Musik den Vorzug zu verdienen, denn durch keinen Sinnesindruck kann so schnell und so unmittelbar auf Stimmung, Ermunterung und Regulation der Lebensoperation gewirkt werden, als dadurch. Unwillkürlich nimmt unser ganzes Wesen den Ton und Takt an, den die Musik angibt; der Puls wird lebhafter oder ruhiger, die Leidenschaft geweckt oder besänftigt, je nachdem es diese Seelenbrache haben will, die ohne Worte, bloß durch die Macht des Tons und der Harmonie, unmittelbar auf unser Innerstes selbst wirkt, und dadurch oft unwiderstehlicher hinreißt, als alle Beredsamkeit. Es wäre zu wünschen, daß man einen solchen zweckmäßigen, den Umständen angemessenen Gebrauch der Musik mehr studierte und in Ausübung brächte.

---

XV.


Krankheiten gehören, wie oben gezeigt worden, größtenteils zu den lebensverkürzenden Ursachen.
und können selbst den Lebensfaden plötzlich abreißen. Die Medizin beschäftigt sich mit Verhütung und Heilung derselben, und in so fern ist allerdings die Medizin als ein Hülsmittel zur Verlängerung des Lebens zu betrachten und zu benützen.

Aber nur gar zu gewöhnlich wird hier gesehlt. Bald glaubt man, diese wohltätige Kunst nicht genug benützen zu können, und mediziniert zu viel; bald scheut man sie zu sehr, als etwas Unnatürliches, und mediziniert zu wenig; bald hat man irrige Begriffe von Arzt und Arznei, und benützt beide auf die unrechte Weise. Dazu sind nun in neueren Zeiten eine Menge Populärschriften gekommen, welche einen Haufen unverdauter medizinischer Begriffe und Notizen im Publikum verbreitet, und dadurch noch mehr Missbrauch der Medizin und großen Schaden für die allgemeine Gesundheit verursacht haben.

Wir können nicht alle Arzte sein. Die Arzneikunde ist eine so weitläufige und schwere Wissenschaft, daß sie durchaus ein riesiges und anhaltendes Studium, ja eine ganz eigne Ausbildung der Sinne und der höhern Seelenkräfte erfordert. Einzelne Kurregel und Mittel wissen, heißt noch nicht Arzt sein, wie sich Mancher einbildet. Diese Kurregel und Mittel sind ja nur die Resultate der Medizin, und nur der, der die Verbindung dieser Mittel mit den Ursachen der Krankheit, die ganze Reihe von Schlüssen und Gründen überseht, woraus endlich ganz zulegt die Idee dieses Mittels entspringt, genug, nur der, der diese Kuren selbst erfunden kann, ver-
dient den Namen eines Arztes. Hieraus erhellt, daß die Medizin selbst nie ein Eigenthum des größern Publikums werden kann.

Blos der Theil der Arzneiwißenschaft, der die Kenntniß des menschlichen Körpers, in so fern sie jedem Menschen zu wissen nöthlich ist, und die Art und Weise, Krankheiten zu verhüten, und Gesundheit sowohl im Einzelnen als im Ganzen zu erhalten, lehrt, kann und soll ein Theil des allgemeinen Unterrichts und der allgemeinen Ausklärung werden. Aber nie der Theil, welcher sich mit Heilung wirklich ausgebrochener Krankheiten und Anwendung der Mittel beschäftigt. Es erhellt dies schon aus dem einfachsten Begriffe von Krankheit und Hülfe. Was heißt denn, ein Arzneimittel anwenden und dadurch Krankheit heilen? Nichts anders, als durch einen ungewohnten Eindruck eine ungewöhnliche Veränderung im menschlichen Körper hervorbringen, wodurch ein anderer unnatürlicher Zustand, den wir Krankheit nennen, aufgehoben wird. Also Krankheit und Wirkung der Mittel, heides sind unnatürliche Zustände, und die Anwendung eines Arzneimittels ist nichts anders, als die Erregung einer künstlichen Krankheit, um die natürliche zu heben. Dies sieht man, wenn ein Gesunder Arznei nimmt; er wird allemal dadurch mehr oder weniger krank gemacht. Die Anwendung eines Arzneimittels ist also an und für sich allemal schädlich, und kann bloß dadurch entschuldigt und heilsam gemacht werden, wenn dadurch ein im Körper existirender krankhafter Zustand ge-
höben wird. Dieses Recht, sich oder Andere durch Kunst krank zu machen, darf also durchaus Niemand anders haben, als wer das Verhältniß der Krankheit zum Mittel recht genau kennt, folglich der Arzt. Außerdem wird die Folge seyn, entweder das das Mittel ganz unnöthig war, und man folglich Jemand erst krank macht, der es noch nicht war, oder das das Mittel nicht auf die Krankheit paßt, und folglich der arme Patient nun an zwei Krankheiten leidet, da er vorher nur eine hatte, oder das das Mittel wohl gar den krankhaften Zustand selbst, der schon da ist, befördert und erhöhet. Es ist unendlich besser, in Krankheiten gar keine Arznei nehmen, als solche, die nicht passend ist.

Da nun also ein Läwe nie die Medizin wirklich ausüben darf, so entschloß die wichtige Frage: Wie kann und muß Medizin benutzt werden, wenn wir sie als Verlängerungsmittel des Lebens brauchen wollen? Ich werde mich bemühen, hierüber einige allgemeine Regeln und Bestimmungen anzugeben.

ich will einige Bemerkungen zur Beherzigung meiner Herrn Amtsbrüder heisigen, die uns aufmerksam machen können, daß Herstellung der Gesundheit und Verlängerung des Lebens nicht immer eins sind, und daß es nicht bloss darauf ankommt, eine Krankheit zu heilen, sondern auch gar sehr, wie sie geheilt wird. Einmal ist es aus dem Obigen gewiß, daß die Arzneimittel durch eine künstliche Krankheit wirken. Jede Krankheit ist mit Reizung, mit Kraftverlust, verbunden. Ist nun das Arzneimittel angreifender als die Krankheit, so hat man den Kranken zwar gesund gemacht, aber man hat ihn durch den Prozeß des Gesundmacher's mehr geschwächt, und also seiner Lebenslänge mehr entzogen, als die Krankheit für sich gethan haben würde. Dies ist der Fall, wenn man bei den geringsten Vorfällen gleich die heftigsten und heroischsten Mittel anwendet. — Zweitens, man kann eine Krankheit durch verschiedene Methoden und Wege kuriren. Der Unterschied liegt entweder darin, daß man die Krise bald auf diesen, bald auf jenen Theil leitet, oder daß die Krankheit bei der einen Methode schneller, bei der andern langsamer vergeht. Diese verschiedenen Kurarten können zwar alle zur Gesundheit führen, aber in Absicht auf Dauer des Lebens von sehr verschiedenen Werthe sein. Je mehr nämlich eine Kur der Krankheit Zeit verlängert, fortzudauern, und Kräfte oder Organe zu schwächen, oder je mehr eine Kur lebensnotthige Organe angreift, oder die Krankheit dahin leitet, folglich die Lebens-
Restauration in der Folge hindert (z. B. wenn das so wichtige Verbandungssysten zum Siche der Krankheit gemacht und durch angreifende Mittel geschwächt wird), oder endlich, je mehr die Kur ohne Noth die Lebenskraft im Ganzen verschwendet, z. B. durch zu verschwendende Umsätze, zu anhaltende Entziehung der Nahrung etc. — desto mehr wird sie den Grund zum langen Leben schwachen, wenn sie auch gleich die gegenwärtige Krankheit hebt. — Dritte's darf man ja nie vergessen, dass die Krankheit selbst nüchtern und nöthig fein konnte zur Verlängerung des Lebens. Es gibt sehr viele Krankheiten, welche nichts anderes sind, als ein Bestreben der Natur, das aufgehobene Gleichgewicht wieder herzustellen, oder schädliche Materien auszuleeren, oder Stockungen zu zertheilen. Wenn da nun der Arzt (nach der jetzt so gewöhnlichen Anwendung der Bronchialen Lehre) die Schwäche, die nur die Folge der Krankheit ist, für ihre Ursache hält, und den Körper zur Unzeit mit reinenden, stärkenden Mitteln befüllt, oder weiter nichts thut, als bloß die gegenwärtige Krankheitsäusserung dämpfen, ohne Rücksicht auf die entferntern Ursachen und Folgen; so thut er weiter nichts, als er nimmt die thätige Gegenwirkung der Naturkraft weg, wodurch sie die wahre Krankheit zu heben suchte; er dämpft von außen das Feuer, lässt es aber von innen desto heftiger sorgenbrennen; er nährt den Keim, die materielle Ursache des Nebels, der vielleicht durch diese völlig ausgeführte Bearbeitung der Naturkräfte gehoben werden
wäre, und macht ihn fessler und unheilbarer. Die
Beispiele sind nur gar zu häufig, dass kranke, die
sich nun von ihrem fieber, ihrer kühre, ihren hä-
morroiden n. s. w. völlig geheilt glaubten, hinter-
her heftisch wurden, oder in hypochondrie, nerven-
tüber u. dgl. versiegen. niemand wird laugnen, dass
eine solche nur, wenn sie auch für jetzt den kranken
gesund zu machen scheint, dennoch das leben selbst
sehr verfürzen muss.

Ich gebe nun zur beantwortung dessen über, was
bloß für den richterzahl gehör: was kann man
thun, um krankheiten zu verhüten, und
wie soll man die schon ausgebrochenen be-
handeln, wie insbesondere arzt und arz-
neikunst benutzen, um möglichst für erhal-
tung und verlangerung des lebens dabei
zu sorgen?

zuerst von der verhütung der krankheiten.

da zur entstehung jeder krankheit zweierlei ge-
hört: die urrsache, die sie erregt, und dann die fä-
higkeit des körpers, durch diese urrsache assizirt zu
werden, so gibt es nur zwei wege, auf denen wir
krankheiten verhüten können: entweder jene urrs-
achen zu entfernen, oder dem körper diese empfän-
lichkeit zu benehmen. hierauf beruhen die ganze
medizinische diätetik und alle präservativmethoden.
Der erstere wege, der sonst der gewöhnliche war, ist
der unsicherste; denn so lange wir uns nicht aus dem
bürgerlichen leben und seinen verhältunis heraus-
sehen können, ist es unmöglich, alle krankheitsur-
sachen zu vermeiden, und je mehr man sich ihnen entzieht, desto mehr wirken sie, wenn sie uns einmal treffen, auf uns; z. B. Erkältung schadet niemanden so sehr, als dem, der sich gewöhnlich recht warm hält. Weit besser also der zweite Weg: Man suche zwar die Krankheitsursachen, die sich vermeiden lassen, zu vermeiden, aber an die andern suche man sich vielmehr zu gewöhnen, und seinen Körper dagegen unempfindlich zu machen.

Die vorzüglichsten Krankheitsursachen, die man so viel als möglich vermeiden muß, sind: Unmäßigkeit im Essen und Trinken, übermäßiger Genuß der physischen Liebe, große Erhitzung und Erkältung, oder schneller Übergang von einem ins andre, Leidenschaften, heftige Anstrengung des Geistes, zu viel oder zu wenig Schlaf, geraucherte oder zu häufige Auseinandersetzungen, Gifte.

Dabei aber suche man den Körper gegen diese Ursachen weniger empfindlich zu machen, oder ihn pathologisch abzuhärten, was ich folgendes empfehle: Zuerst den täglichen Genuß der freien Luft. Bei guten und bösen Tagen, bei Negen, Wind oder Schnee, muß diese vortreffliche Gewohnheit fortgefeßt werden, alle Tage, ohne Ausnahme, einige Stunden in der freien Luft herum zu gehen, oder zu reiten. Es trägt unglaublich viel zur Abhärtung und zum langen Leben bei, und, wenn es täglich geschieht, so schadet kein Sturm, kein Schneegestöber mehr; daher es besonders denen, die der Sicht und Rheumatismen unterworfen sind, zu empfehlen
ist. — Ferner, das tägliche Waschen über den ganzen Leib mit kaltem Wasser. — Ein nicht zu warmes Verhalten. — Ein stän diger Zustand des Körpers. Man lasse nie einen zu passiven Zustand einreißen, sondern erhalte sich durch Muskeltätigkeit, Reiben, gymnastische Übung immer in einer gewissen Gegenwirkung. Je mehr der Körper passiv wird, desto empfindlicher ist er für Krankheit. — Endlich eine gewisse Freiheit und Zwanglosigkeit in der Lebensart, das heißt, man binde sich nicht zu ängstlich an gewisse Gewohnheiten und Gewohnheit, sondern lasse einen mäßigen Spielraum. Wer sich zu ängstlich an eine gewisse Ordnung des Lebens bindet, fehlt es auch noch so gut, der macht sich schon dadurch krankheitsempfindlich; denn er braucht nur einmal von dem abzuweichen, was seine andere Natur worden ist, so kann er krank werden. Auch kann selbst eine kleine Unordnung, durch die kleine Revolution, die sie im Körper erregt, viel Rügen zur Reinigung, Große- rung, Zertheilung haben. Und selbst schädliche Dinge verlieren ja viel von ihrer Schädlichkeit, wenn man sich daran gewöhnt. Folglich zuweilen weniger schlafen als gewöhnlich, zuweilen ein Gläschen Wein mehr trinken, etwas mehr oder unverdaulichere Dinge genießen, sich einer kleinen Erkältung oder Erhitzung, z. B. durch Tanzen, Reiten u. dgl., aussetzen, sich mitunter einmal recht tüchtig, bis zur Ermüdung, bewegen, auch wohl zuweilen einen Tag fasten, alles dies sind Dinge, die zur Abhärting des Körpers beitragen, und der Gesundheit gleichsam mehr Weite
geben, indem sie dieselbe einer zu selbigen Abhängigkeit von der einförmigen Gewohnheit entziehen, die wir doch nicht allemal so genau zu beobachten im Stande sind.

Ein Hauptpunkt aber der Krankheitsverhütung besteht darin, daß ein jeder die Krankheitssanlage, die ihm besonders eigen ist, wohl zu erkennen suche, um sie entweder auszulöschen, oder ihr wenigstens die Gelegenheit zu entziehen, wodurch sie in Krankheit übergehen könnte. Und hierauf gründet sich die individuelle Diätetik; jeder Mensch hat in so fern seine besonderen Diätregeln zu beobachten, in so fern jeder seine besonderen Anlagen zu der oder jener Krankheit hat. Diese spezielle Untersuchung und Bestimmung ist freilich mehr Sache des Arztes, und ich wollte daher den allgemeinen guten Rat geben, es solle ein jeder sich von einem vernünftigen Arzte darüber prüfen und bestimmen lassen, welchen Krankheiten er am meisten ausgesetzt, und welche Diät ihm am passendsten sei. Hierin waren die Alten vernünftiger, als wir. Sie benutzten die Medizin und die Ärzte weit mehr zur Bestimmung ihrer diätetischen Lebensart, und selbst ihre astrologischen, chironomatischen und ähnlichen Forschungen bezogen sich im Grunde hauptsächlich daraus, den moralischen und physischen Charakter eines Menschen zu bestimmen, und ihm demgemäß eine passende Einrichtung seiner Lebensart und Diät vorzuschreiben. Gewiß! Es thäten Viele besser, ihren Arzt dazu zu gebrauchen, als alle 8 Tage zu ihm zu laufen und sich ein Brook-

Doch ich muß auch den Richtarzt, so viel als es möglich ist, in Stand setzen, sein Physisches und seine Krankheitsanlagen zu beachten; dazu gibt es folgende Mittel:


2. Die erste Erziehung kann Krankheitsanlagen erzeugt haben, hauptsächlich eine zu warme, wodurch die Anlage zum Schwitzen und eine schlafe Haut erzeugt wird, die uns allmählich zu rheumatischen Krankheiten disponirt. — Zu frühzeitiges Anhalten zum Lernen oder Onanie gibt Anlage zu Nervenschwäche und Nervenkrankheiten.

3. Gewisse Arten vom Bau und Architektur des Körpers führen gewisse Krankheitsanlagen mit sich. Wer einen langen schmächtigen Körper, einen langen
schmalen Hals, platte Brust, flügelförmig ausstehende Schultern hat, wer schnell in die Höhe geschoßen ist, der muß sich am meisten vor der Lungenlust hüten, hauptsächlich so lange er noch unter 30 Jahren ist. — Wer einen kurzen unterschicten Körper und einen großen dicken Kopf mit kurzem Halse hat, so das der Kopf recht zwischen den Schultern zu stecken scheint, der hat Anlage zum Schlagflüs, und muß alles meiden, was dazu Gelegenheit geben kann. — Ueberhaupt haben alle stark verwachsene Leute mehr oder weniger Anlage zur Lungenlust und Brustkrankheiten.


5. Auch das Clima, die Wohnung, worin man lebt, kann die Krankheitsanlage enthalten. Sind sie feucht und kühl, so kann man immer sicher sein, daß dies Anlage zu Nerven- und Schleimserbern, zu Wechselserbern, zu Gicht und Rheumatismen gibt.

6. Vorzüglich aber ist die Rücksicht auf den schwächeren Theil wichtig. Es hat nämlich jeder Mensch auch physisch seine schwache Seite, und alle Krankheitsursachen pflegen sich am leichtesten in diesem, von Natur schwächeren Theile zu stirren. Z. B. Wer eine schwache Lunge hat, bei dem wird alles dahin wirken, und er wird bei jeder Gelegenheit Katarre- und Brustzufälle bekommen. Ist der Magen schwach,
so werden alle Ursachen auf ihn wirken, und Magen-
beschwerden, Unverdaulichkeiten, auch Unreinigkei-
ten erregen. Kennt man nun diesen Theil, so kann
man ungemein viel zur Verhütung von Krankheiten
und Lebensverlängerung beitragen, wenn man ihn
theils vor Krankheitsursachen schützt, theils durch
Stärkung ihm jene Empfindlichkeit raubt. Es kommt
hätet alles darauf an, den schwächsten Theil seines
Körpers kennen zu lernen, und ich will hier einige
Anzeigen geben, die auch dem Nichttarzte verständ-
lich sind: Man beobachte, wo Gemüthserschütterun-
gen oder heftige Affecten am meisten hinwirfen, da
ist auch der schwächste Theil. Erregen sie gleich Hus-
st, Strechen der Brust, so ist's die Lunge; erregen
sie gleich Druck im Magen, Nebelfeit, Erbrechen
u. dgl., so ist's der Magen. Man beobachte ferner,
wohin die Wirkung anderer krankmachender Ein-
drücke reflektirt wird, z. B. die Wirkung einer Leber-
ladung, einer Erkältung, einer Erhitzung, starker
Bewegung u. dgl. Wird da immer die Brust ange-
griiffen, so ist sie der schwächere Theil. Eben so wich-
tig ist die Beobachtung, wohin gewöhnlich der stärkste
Trieb des Blutes und der Säfte geht. Welcher
Theil am röthesten und heißesten zu sein pflegt, wo
sich am häufigsten Schwefl zeigt, auch wenn der
übrige Körper nicht schwitzt, da wird sich am leichtes-
sten die Krankheit sieren. Auch kann man immer
schließen, daß der Theil, den man übermäßig heftig
gebraucht und angesprenget hat, der schwächere seyn
werde; z. B. bei einem tiefdenkenden Gelehrten das
Gehirn, bei einem Sänger die Brust, bei einem Schlemmer der Magen u. s. w.

Ich bin es nun noch schuldig, auch die verzuglichsten und gefährlichsten Krankheitsanlagen durchzugehen, um auch dem Nichtärzte ihre Kennzeichen und die Diät, welche jede erfordert, bekannt zu machen.

Die Anlage zur Schwindelstücht, eine der traurigsten, wird daran erkannt, wenn man den eben beschriebenen Bau der Brust und des Körpers hat; ferner, wenn man noch nicht 30 Jahr alt ist (denn nachher einzieht sie bei weitem nicht so leicht); wenn die Eltern Schwindelstüchtig waren; wenn man oft plötzliche Geberichte, ohne katarrhalische Ursache, bekommt, so daß oft beim Sprechen die Stimme vergeht; wenn man beim Sprechen, Laufen, Berg- und Treppensteigen sehr leicht außer Atem kommt; wenn man nicht recht tief einatmen und die Luft an sich halten kann, ohne einen Schmerz in der Brust oder einen Reiz zum Husten zu verspüren; wenn man sehr rotthe, gleichsam mit Farbe bemalte Wangen hat, oder oft plötzlich eine solche hohe Röthe, zuweilen nur auf einer Wange, bekommt; wenn man nach dem Essen rothe und heiße Backen und heiße Hände bekommt; wenn man oft plötzlich steigende Stiche in der Brust empfindet; wenn man früh Morgens kleine Klumpchen, wie Hirsenförmener oder kleine Graupen, aushustet, welche wie Käse oder Talg aussehen, und beim Zerdücken einen üblen Geruch von sich geben; wenn man bei jedem Schrecken, Zorn oder anders
Affect Schmerzen in der Brust oder Husten bekomm; wenn jede Erhitzung oder Erkältung, jeder Diätfehler dergleichen erregt; wenn man künstlich Brustkatarhe bekommt, oder dieselben, wenn sie einmal entstanden sind, gar nicht wieder auszören wollen. Bemerkt man nun gar noch blutigen Auswurf aus der Lunge, dann ist die Gefahr der Lungenentzündung schon sehr naber. — Wer diese Anzeichen verspürt, der hüte sich ja vor hizigen Getränken, Wein, Branntwein, Liqueurs, vor Gewürzen, starken Bewegungen, z. B. heftigem Tanzen, Laufen u. dgl., Ausschweißungen in der Liebe, vor dem Eißen mit zusammengedrückter Brust, oder dem Andrücken der Brust gegen den Tisch beim Arbeiten, auch vor zu starlem und anhaltendem Singen oder Schreien. — Dafür aber bediene er sich folgender einfachen Mittel, wodurch ich oft recht schwache Lungen geschärft und vor der Gefahr der Lungenentzündung gesichert habe, besonders wenn sie von Kindheit an gebraucht werden: Täglich eine Stunde Vor- und eine Nachmittags Bewegung in freier Luft, besonders mäßig bergauf, bergab, und eben so oft und eben so lange langsame lautes Lauten *).

Eine andere Anlage ist die zu Hämmorrhoiden (gülbnen Ader). Man erkennt sie daran, wenn sie die Eltern hatten, wenn man zuweilen Huchen-

*) Hierüber verdient die interessante Schrift des Herrn Professor Balthorn zu Hannover: Über Declamation, nachgelesen zu werden.
schmerzen tief unten im Kreuze spürt oder steigende Stiche quer durch das Becken, oder zuweilen ein schmerzhaftes Zwängen beim Stuhlgange, wenn man immer an Hartlebigkeit leidet, wenn man ein österes Jucken am After, oder starken Schweiss in der Gegend, auch wohl österes Kopfsweh und Vollblütigkei des Kopfs empfindet. — Solche Personen haben nöthig, nicht allein alles hirne Getränk, sondern auch warme Getränke zu meiden, besonders Kaffee, Thee und Chocolade, mehr von saftigen frischen Gemüsen und Obst, in Verbindung maßiger Fleischnahrung zu leben, Mehlspeisen, Kuchen, Backwerk, blähende Speisen zu meiden, nie anhaltend zu stehen, und sich täglich Bewegung zu machen, das zu lange und starke Drängen beim Stuhlgange zu unterlassen, den Unterleib nicht zu binden oder zu schnüren, sondern ihn vielmehr täglich eine Viertelstunde lang gelinde zu reiben.

Anlage zur Hypochondrie oder Hysterie und andern Nervenkrankheiten merkt man an folgendem: wenn man von nervenschwachen Eltern gezeugt wurde; wenn man frühzeitig zum Lernen und Sagen angehalten wurde; wenn man in der Jugend Dauertrieben hat; wenn man viel fahrend, in der Stube, einsam gelebt, und viel warme Getränke getrunken, auch wohl viel schmelzende und empfindsame Bücher gelesen hat; wenn man eine sehr veränderliche Gemütstimmung hat, so daß man plötzlich ohne Ursache still und traurig, und eben so plötzlich ohne Ursache ausgelaßt lustig werden kann; wenn
man öfters mit Magen- und Verdauungsbeschwerden, auch Mähungen geplagt wird, öfters Beängstigung, Klopfen im Unterleibe, Drücken, Spannen und borgleichen ungewohnte Gefühle daselbst empfindet; wenn man früh und nüchtern sehr müde, versprochen und unbrauchbar ist, welches sich fogleich nach dem Genüsse einiger stärkenden Nahrung, oder einer Tasse Kaffee, oder etwas Geistiges verliert; wenn man große Neigung zur Einsamkeit und zum Nichtreden, oder eine Schüchternheit, ein gewisses Mißtrauen gegen Menschen verspürt; wenn Zweifeln, Hülsenfrüchte, Hefengebackenes immer große Beschwerden und Beängstigungen erregen; wenn die Ausleerungen durch den Stuhl träge, selten, oder ungleich und trocken sind. — Ein solcher meide ganz vorzüglich das sitzende Leben, und wenn dies nicht möglich ist, so muß er wenigstens sichend an einem Pulte, oder noch besser, weil man das Stehen in die Länge nicht aushält, auf einem gepolsterten Bock reitend arbeiten, und dabei das Geschäft unverbrüchlich beobachten, sich alle Tage 1, 2 Stunden in freier Luft Bewegung zu machen. Auch das Reiten ist solchen Leuten sehr heilsam. Man muß ferner immer menschliche Gesellschaft suchen, insbesondere einen Freund, auf den man Vertrauen hat, sich zu erhalten suchen, und nie das Hange zur Einsamkeit zu sehr nachgeben. Reisen, Veränderung der Ge- genstände, und vor allem der Genuß der Landluft, sind hauptsächlich Präservative der Hypochondrie. Es war oft hinreichend, die schon im heftigsten Grade

Sehr gewöhnlich ist die rheumatische oder ka- tarhalische Anlage. Ich versche darunter die Geneigtethit sich zu erhalten, und bei der geringsten Einwirfung einer kalten oder Zugluft, bei Verände- rungen des Wetter's Husten, Schnupfen, Flüsse zu bemommen. — Der Grund dieser Disposition liegt
lediglich in Schwäche und dadurch zu sehr erhöhter Empfindlichkeit der Haut, und ihre Kur besteht darin, daß man täglich mit kaltem Wasser die ganze Körperschäle wäscht und reibt, täglich die Luft geniesst, viel Bewegung macht, und wöchentlich ein oder zwei laue Bäder nimmt, auch sorgfältig feuchte Wohnungen und Gegenen meidet. — Ist die Anlage schon zu weit gediehen, um sie zu heben, so ist flammende Bekleidung das sicherste Mittel, ihre Wirkungen zu verhindern.


Ich komme nun auf Beantwortung der Frage: Wie soll man eine schon ausgeblicheene Krankheit behandeln, und wie den Arzt und die Arzneifunknben benutzen? Das Wichtigste läßt sich in folgende Regeln bringen:

1. Man brauche nie Arzneimittel, ohne hinrei-
chenden Grund dazu zu haben; denn wer wollte sich ohne Noth krank machen? Daher die Gewohnheiten, zu bestimmten Zeiten zu pürgiren, Aber zu lassen u. dgl., kloß um mögliche Uebel zu verhüten, äußerst nachtheilig sind. Gar oft werden die Uebel dadurch erst bewirkt, die man zu vermeiden sucht.

2. Es ist weit besser, Krankheiten zu verhüten, als Krankheiten heilen; denn das letztere ist immer mit mehr Kraftverlust und folglich Lebensverkürzung verbunden. Man beobachte daher vorzüglich die oben angegebenen Mittel zur Verhütung derselben.


4. So bald man diese Anzeichen bemerkt, so ist nichts nöthiger, als dem Feinde, der Krankheit, die Nahrung zu entziehen, und dem wohltätigen natürlichen Instinkt zu folgen, den jedes Thier in diesem Fall zu seinem großen Vorteil besitzt. Man esse nicht, denn die Natur zeigt uns durch ihre Ab-

5. Hat man Gelegenheit, einen Arzt zu fragen, so consultire man ihn darüber, nicht sowohl um gleich zu mediziriren, als vielmehr um zu wissen, in welchem Zufande man sey. Fehlt aber diese Gelegenheit, so ist es weit besser, bloß auf die angegebene negative Weise die Zunahme der Krankheit zu verhindern, als etwas Positives zu thun oder zu
brauchen, was vielleicht sehr schaden kann. Man halte doch ja kein Arzneimittel für gleichgültig. Selbst Purgir- und Brechmittel können, zur Unzeit gebräucht, sehr schädlich werden. Will man ja noch das unschuldigste in solchen Fällen wissen, so sind es zwei Theeöffel Cremor Tartari in ein Glas Zuckerwasser gerührt, oder folgendes Krystallwasser, welches gewiß eins der allgemeinsten Mittel in febrhaften Krankheiten ist: 1 Loth Cremor Tartari wird mit 6 Pfund Wasser in einem neuen Topf so lange gekocht, bis das Pulver ganz zergangen, und nun, nachdem es vom Feuer genommen, eine Zitrone hineingeschnitten, sobann, nach Verschiedenheit des Geschmacks, 4 bis 6 Loth Zucker hinzugezogen, und auf Rondeizellen gesüßt. Dies dient zum beständigen Getränk.

6. Gegen den Arzt sei man völlig aufrichtig, erzähle ihm auch die Geschichte vergangener Zeiten, in sofern sie auf die Krankheit Bezug haben kann, und vergesse keinen gegenwärtigen Umstand, vorzüglich in schriftlichen Relationen. Besonders bitte man sich (was ein sehr gewöhnlicher Fehler ist), kein Raisonnement in die Erzählung zu mischen, oder ihr nach einer vorgefassten Meinung die oder jene Stellung zu geben, sondern man erzähle nur das, was sinnlich bemerkt worden ist, so unbefangen wie möglich.

7. Man wähle nur einen Arzt, zu dem man Zutrauen hat; keinen, der mit Arcanen handelt; keinen, der zu geschwäblich oder neugierig ist; keinen, der über seine Kollegen oder andre Arzte loszieht,
und ihre Handlungen in ein zweideutiges Licht zu stellen sucht, denn dies zeigt immer eingeschränkte Kenntnisse, oder ein böses Gewissen, oder ein böses Herz; keinen, der bloß durch große entscheidende Mittel zu wirken liebt, oder, wie man sagt, auf Leben und Tod kurirt; keinen, der Wein und Spiel liebt; keinen, der nach zwei Augenblicken Unterhaltung ein Rezept verschreibt. Eins der gewisssten Kennzeichen des guten und zugleich gewissenhaften Arztes ist das ausführliche und lange Examiniren des Kranken.


nimmt endlich innigen Anteil an unserm Zustand, und wird mit ungleich höherer Tätigkeit und Aus- 
apferung an Verfeherung deselben arbeiten, als der, der bloß kalter Arzt ist. Man thue also alles, ein 
fechtes zartes, auf Freundschaftsgesfühl beruhendes 
Band zwischen sich und dem Arzte zu knüpfen und 
zuhalten, und füre es ja nicht durch Misshand- 
lung, Miftrauen, Härte, Eigensinn, Stolz und 
andere Neuerungen, die man sich so oft, aber alle- 
mal mehr zu seinem eigenen Schaden, gegen den 
Arzt erlaubt.

10. Sorgfältig vermeide man den Arzt, der ge- 
heime Mittel versetzt, und damit Handel treibt. 
Denn er ist entweder ein Ignorant, oder ein Be-
träger, oder Eigennütziger, dem sein Postt weit über 
Leben und Gesundheit Anderer geht. Denn ist an 
dem Geheimnis nichts, so ist wohl kein Betrüger 
so schändlich, als dieser, der die Menschen nicht bloß 
um Geld, sondern um Gesundheit und Geld zugleich 
betrügt; und ist das Geheimnis wirklich von Werth 
und Nutzen für die Menschheit, so ist es ein Eigen-
thum der Wahrheit und der Menschheit im Ganzen, 
und es ist eine äußerst unmoralische Handlung, es 
derselben zu entziehen; auch verschundt man sich zu-
gleich an den vielen Tausenden, die das Mittel des-
wegen gar nicht, oder nicht vernunftmäßig brauchen 
können, weil es nicht bekannt, nicht allgemein zu 
haben, und von einem vernünftigen Arzt gar nicht 
anzuwenden ist.

11. Neberhaupt fehe man nirgends so sehr auf
Morality, as at the choice of the doctor. Where is it more necessary, as here? The man, whose man blindfolds his life over with, for the worse completely his court, as his conscience, as his pure conscience, as his conscience, as its life, to leave all, — when this man does not leave even in his moral principles, when he as himself a so-called politics for the motive of his actions makes, — then is he a violent and perilous man, and man should it happen, as the illness. Doctor without morality is not even a deed, it is an unassisted? 12. Has man, however, a discharged and respectable doctor found, and trust that man together. This calms the sick, and facilitates the doctor his healing task infinitely. Many believe, it is better than the sick are to collect, the more such doctors must help them. But this is an autocratic ignorance. I speak here for experience. A doctor is better than two, two is better than three and so forth; in the ratio of the number of doctors it takes to restore the likelihood of restoration is always more, and I believe, there is a point of the medical overloading, where the pure physically impossible is. — Come, on the one hand, and in the other hand that are rare, or even very frequent, or complicated evil need the hearing of more doctors, so that the doctors together, can only such, from

Husset. Makrob. 59
denen man weiß, daß sie harmonieren und billige Menschen sind; aber auch dann bemühe man einen solchen Convent nur zur Erkenntnis und Beurtheilung der Krankheit und Gründung des Kurplans. Die Ausführung selbst überlasse man immer nur einem, zu dem man das meiste Vertrauen hat.

13. Man beobachte die Krisen, die Hülser und Wege, die unsre Natur am meisten liebt, und die sie etwa schon in vorhergehenden Anlässen bemerkt hat; ob sie mehr durch Schwitzen, oder durch Diarrhöe, oder durch Nasenbluten, oder durch den Urin sich zu helfen pflegt. Diesen Weg muß man auch bei der gegenwärtigen Krankheit vorzüglich zu befördern suchen, und eine solche Notiz ist für den Arzt sehr wichtig.

14. Reinlichkeit ist bei allen Krankheiten eine unentbehrliche Bedingung; denn durch Unreinlichkeit kann jede Krankheit in eine faulichere und weit gefährlichere verwandelt werden; auch verhindert man sich dadurch an den Seinigen und dem Arzte, die besser dadurch auch krank werden können. Man wechsle daher täglich, nur mit Vorsicht, die Wäsche, erneuere die Luft, schaffe alle Ausleerungen bald möglichst aus dem Krankenzimmer, und entferne zu viel Menschen, Thiere, Blumen, Nebenreste von Speisen, alte Kleider u. s. w., genug alles, was angenehmen kann.

Haus- und Reiseapotheke.
Es gibt in jedem Hause eine Menge der besten Arzneimittel, ohne daß es jemand weiß. Bei schnel-

Hier also die Hausmittel, die wir überall, selbst in der geringsten Bauernhütte, antreffen:

Zucker.

Es ist gewiß eines der ersten Sticke in unserer Hausapotheke, so mannigfaltig sind seine Kräfte, und so vielfach seine Anwendung in mancherlei Zufällen. Er ist ein Salz, und hat doch bei weitem nicht die schwächenden und den Magen angreifenden Wirkungen anderer Salze.
Zucker befördert die Verdaunnung, wie jedes Salz, durch seinen Reiz. Man kann eben so gut die Speisen mit Zucker, als mit Kochsalz, salzen, und dadurch ihre Verdaulichkeit erhöhen.
To answer the question, I need the raw text content that was previously extracted for the document. Please provide the raw text content.
von scharfen, besonders mineralischen, Substanzen das Hauptmittel. Da muß der Kranke immer so viel Milch trinken, daß es im eigentlichen Ver- stande überläuft; auch müssen Umschläge davon auf den Unterleib gemacht werden.

_Milchrahm, Butter, Del._

Als milde Fettigkeit ist Rhahm und Butter von manngsamtigem Nüzen, nur muß sie frisch geschlagen sein; denn sobald ein Fett alt oder ranzig wird, hört es auf ein linderndes und reizmilderndes Mittel zu sein, sondern es wird vielmehr reizend, so daß man mit recht ranzigem oder geröstetem Fett die Haut, so gut wie mit spanischen Fliegen, entzünden, und den Magen zum Breden reizen kann. Auch darf es zu dieser Absicht nicht gesalten sein. Ist es also frei von diesen Eigenschaften, so läßt sich Rahm und Butter sehr gut in der Geschwindigkeit auslaßt jeder erweichenden Apotekersalbe äußerlich anwenden, in allen den Fällen, wo innere Schmerzen, Krämpfe, Zusammenschnürungen, heftige Anspannungen der Faser zu befänstigen sind. Da reibe man nur Butter oder auch Del lauwarm und lange ein, und es wird sinnlich daselbe thun, was die zusammengeschlossten Apothekersalben von erweichen- der Art thun. — So kann ich auch folgende Brand- falbe empfehlen, die in allen Fällen von Verbren- nung, besonders mit ausgezogener Oberhaut, das geschwindeste und beste Mittel ist, und man weiß, von welcher Wichtigkeit es ist, solche grausame Schmerzen, besonders bei empfindlichen Kindern,
oder bei großen verbrannten Oberflächen, gleich und
wirksam zu lindern; denn es sind mir Beispiele be
kann, wo durch Verzügung schlummeriger Hülse, oder
das man gar aus Unwissenheit Branntwein, Seife
und reizende Mittel auslegte, die fürchterlichsten
Schmerzen, die heftigsten Zuckungen und dadurch
der Tod erfolgten. In allen den Fällen ist folgende
Salbe die, die in jedem Hause am geschwindesten
tüberlegt ist, und nach meinen Erfahrungen am
geschwindesten lindert: Man mische zu gleichen Thei-
len gutes Baumöl (Oliven- oder Provence-Oel, in
er Mangelung dessen auch frisches Leinöl), Eierwür
und Rahm (den fetten Theil der Milch) unter ein-
ander, bestreiche damit recht die leine Lappen, und
bedecke damit alle verbrannte Stellen. Necht oft
müssen die Lappen wieder abgenommen, und von
neuem bestrichen werden.

Bei Vergiftungen ist der innere Gebrauch des
Oel, oder auch der Butter, in warmem Wasser aus
gelöst, nicht genug zu empfehlen. Er kann mit
dem Milchtrinken verbunden werden, so das man
twette Viertelstunden eine halbe Taffe genießt.
Das beste Oel zum medizinischen Gebrauche ist das,
was am frischsten und kalt ausgepreßt ist; übrigens
sind die fetten Oele sich ziemlich gleich; doch sind das
Mandelöl, Mohuöl und Leinöl zu obiger Benutzung
am besten.

Bei dem Stich der Bienen, Wespen und ande-
er ähnlicher Insecten gibt es kein zuverlässigeres
und schnelleres Mittel, als die Stelle sogleich eine
viertelstunde lang mit der zeh zu reiben. Sogar beim bis giftiger ottern und Schlangen ist es gleich Anfangs (ehe man andere hülse erhält) das beste mittel, nicht allein die Stelle des Bisses, sondern das ganze Glied anhaltend mit warmem ole zu reiben. man hat Beispiele, wo gar nichts weiter gebraucht wurde, und der giftige bis hatte keine übeln folgen.

Ich muss hier noch eines sehr gemeinnützigen gebräuchs erwähnen, den man vom Hasenfett machen kann, welches gewöhnlich weggeworfen wird. man kann die frostbeulen damit furiren, wenn man bei Eintritt des Winters die ertrunken theile früh und abends damit reibt, auch sie die nacht hindurch damit belegt, z. e. wenn es die hände sind, in handsuhen schlaf, die mit jenem fett ausgestrichen sind. das Hasenfett besitzt eine eigene reizende kraft, daher es auch mit Ruhes beim krops in den Hals eingerieben wird.

Hasergrüße, Gersten graupen.

Man kocht einen dünnen schleim mit Wasser davon ab, wobei es aber besser ist, sie nicht klar zu stoßen, weil sonst zu viel mehl auf die theile ausgelöst werden. ein solcher Hasers- oder Graupenschleim ist von mannigfaltigem Ruhes, beim Husten, bei Durchfällen, krampfhafterm Erbrechen, bei Koliken, bei Magenkrämpfen, schmerzhaftem urinieren, bei der Ruhr, auch zu Küstieren.

Das Klyster.

Es gehört unter die wichtigsten und allgemeinen Hausmittel, und es ist selten ein Haus, wo
man nicht sowohl die Ingredienzien, als die Mittel es zu appliciren, finden sollte. Zu einem gewöhnlichen Kloster braucht man nichts weiter zu nehmen, als 2 Eßlöffel voll Haselgrüße, oder Graupen, oder Leinsamen, und eben so viel Kamillenblumen, oder Holunder- (Flieder-) Blumen (welche aber auch, wenn sie nicht zu haben wären, ohne Bedenken wegbekleiden können); dies kocht man mit 4 Lassen voll Wasser ab, und seht sodann 2 bis 3 Eßlöffel Leinöl oder Baumöl (oder ein anderes) und 2 Theelöffel Kochsalz hinzu. Sind es kleine Kinder, so nimmt man von allem nur die Hälfte, und statt des Salzes eben so viel Zucker. Die Anwendung geschieht freilich am besten durch eine Spritze, und es sollte in jeder guten Haushaltung ein solches Instrument vorhanden sein. In Ermangelung dessen aber und in der Geschwinbigkeit dient auch eine Mund- oder Schweinsblase, an die man ein Nohrchen, z. B. die hörnerne Spize einer Tabakspfeife, bindet. Bei der Einfüllung ist zu bemerken, daß die Flüssigkeit nur ganz lau (wie etwa frischgemolkene Milch) seyn darf, und daß man nach dem Einfüllen alle Luft, die oben über der Flüssigkeit steht, herausdrücken muß. Die Application selbst kann jeder Mensch machen. Sie besteht darin, daß sich der Kranke auf die rechte Seite legt, und man nun das vorher mit Öel bestrichene Nohrchen 1 bis 2 Zoll weit in den Mastdarm vorsichtig einschiebt, sodann mit der linken Hand das Nohrchen fest hält, und mit der rechten den nöthigen Druck gibt.
Dies Mittel ist eins der sichersten und wohltäts- 
rigsten Hausmittel, denn es kann nie schaden, und 
schafft in allen Krankheiten, wo nicht Hilfe, doch 
wenigstens Erleichterung. Vorzüglich möglich ist es 
bei allen Kinderkrankheiten, wo man oft gar nichts 
weiter nötig hat, und wo man Krämpfe und Nerv-
venzusätze dadurch verhüten, ja selbst heben kann, 
bei Verschwendung des Stuhlgangs und ihren Folgen, 
bei Koliken, Krämpfen, hartnäckigem Erbrechen, 
Rückenschmerzen, im Anfange höfischer Fieber.

Wasser, kaltes und warmes.

Beides ist ein herrliches Heilmittel.

Das kalte Wasser dient bei allen Verletzungen 
von Fall und Quetschung, selbst bei Verbrennungen 
ohne Verlust der Oberhaut. Macht man gleich von 
Anfang an heisig recht kalte Umschläge, die, so oft sie 
warm werden, wieder erneuert werden müssen, so 
verhüten man die Geschwulst, das Blutunterlaufen, 
die Entzündung, und manche üble Nachfolgen von 
Schwäche. Bei Verbrennungen ist es am besten, 
den ganzen Theil in eiskaltes Wasser zu stecken, 
und so lange darin zu lassen, bis aller Schmerz auf-
hört. — Auch ist es, äußerlich ausgeschlagen, ein 
gutes Mittel bei Verblutungen.

Launwarme Wasser ist eines der allgemeinsten 
Besänftigungsmittel, sowohl innerlich als äußerlich 
angewendet. Innerlich getrunken (wozu man es 
am besten mit etwas Melisse, oder Flieder-, oder 
Kamillen-Blüthen abbrühet und als Thee trinken 
läßt), kann es bei allen Krämpfen des Magens, der
Gedärme, Koliken, Erbrechen, Kopfweh aus dem Magen, mit Ruhen angewendet werden.

Das Fußbad.


Aber wenige Menschen verstecken ein Fußbad so zu brauchen, wie es nützlich ist. Nimmt man es zu warm oder zu lange, so kann es, statt zu beruhigen, erhöhen und reizen. Die Regel ist also diese: das Wasser wird mit 2 Hand voll Kochsalz vermischt, oder bei dringenden Fällen mit 2 Loth gestoßenem Senfsaamen abgekocht, und nur ganz lau (d. h. wie frischgemolkene Milch, oder so, daß, wenn man mit den Füßen hineinfährt, man die Wärme nur wenig empfindet) genommen. Man setzt die Füße bis an die Baden hinein, bleibt nur eine Viertelstunde lang darin, läßt sie dann mit einem weissen Tuche abreiben, und vermeidet darauf alle Erkältungen derselben; daher es am besten ist, wenn man sich gleich nachher zu Bette legt.

Leinsaamen, Leinkuchen.

Ist sehr gut zu brauchen, wo man erweichende Umschläge nöthig hat, z. B. zu Erweichung entzünd-
litzer Verhärtingen, bei inneren Schmerzen und Krämpfen. Man läßt zerstoßenen Leinsamen oder Leinkuchen, nebst etwas Fliederblumen mit Milch absohlen, daß es ein dieser Brei werde; diesen schlägt man in Leinwand ein, drückt die Feuchtigkeit heraus, und legt ihn lauwarm über.


Sens, Meerrettig, Pfeffer.

Sens und Meerrettig dienen hauptsächlich zur Bereitung des so nützlichen Senspflasters, welches bei hestigen Kopfs- und Zahnsscherzen, Schwindel, Ohrenbrausen, Betäubung, Brust- und Magenkrämpfen, Engbrüstigkeit, Erstickung, Leib- und Rückenschmerzen eines der geschwindigsten Erleichterungsmittel ist, ja in manchen dringenden Fällen, z. B. schlagartigen Zufällen und Bruststürzungen, das Leben retten kann. — Es wird so bereitet: Man löst 2 Löffel Leinsamen klar, mischt einen Esslöffel geriebenen Meerrettig und so viel Sauerteig und ein wenig Essig dazu, daß es eine pflasterartige Masse wird; diese streicht man auf Leinwand in der Größe einer Hand, und legt sie entweder auf den Oberarm oder auf die Wade. Man läßt es nicht
länger liegen, als bis der Kranke ansängt, ein beträchtliches Brennen zu empfinden, oder die Haut roth wird. Hierauf nimmt man es ab, und wascht mit warmem Wasser die auf der Haut zurückbleiben den Theile des Teiges ab. Sollten hintendrein noch heftige Entzündung und Schmerzen entstehen, so ist das beste Besänftigungsmittel, süßen Milch rahm oder frischgeschlagene Butter darauf zu streichen. — Sollte der Fall dringend, und eine sehr schnelle Wirkung des Mittels nöthig sein, so braucht man nur geriebenen Meerrettich auf die Haut zu binden, welches in wenig Minuten ein sehr heftiges Brennen erregt.

Der Pfeffer ist besonders als eines der besten magenstärkenden Mittel zu empfehlen, nur nicht ge flossen, weil er dann zu sehr erhitzt. Alle Morgen nüchter 8 bis 10 ganze weiße Pfefferkörner zu verschlucken, und diese Monate lang fortzusetzen, ist eine der besten magenstärkenden Kuren bei langwierigem Mangel des Appetits, Blähsucht, langsamem Verderben, anhaltender Magenverschleimung u. dgl.

Wein, Brantewein.

immer, wenn sie wieder zu schlucken anfangen, etwas Wein einzulösen. In Fällen, wo man Bedenken trägt, Wein trinken zu lassen, kann man doch Hände, Füße und Gesicht damit waschen, welches auch ungemein stärkt.

Bei äußerlichen Quetschungen und Stößen ist das Waschen mit Wein sehr gut; sind Kinder stark gefallen, so rate ich, den ganzen Körper mit warmem Wein zu waschen, weil sonst der Grund zum Auswachsen oder einer anderen Krankheit dadurch gelegt werden kann. So auch dient das tägliche Waschen mit lauwarmem Wein bei Kindern, welche einen Anfang zur englischen Krankheit zeigen und das Laufen nicht lernen wollen.

In Erwartung des Weins kann Branntwein, mit vier Theilen Wasser vermischt, zu diesen Abstillungen benutzt werden.

Kamillenblumen — Holunder- (Flieder-) Blumen — Majoran — Krausemünze — Pfeffermünze — Melissen — Malven.

Kräuterzusammen bei Flüssen, örtlichen Schmerzen, Röthlauf, Gicht, Krämpfen.

Wolle — Flanell — grünes Wachstuch.


XVI.

Rettung in schnellen Todesgefahren.

Es gibt Ursachen, die bei der vollkommensten Gesundheit, bei der besten Fähigkeit noch lange fortzuleben, plötzlich die Lebensoperation unterbrechen und aufheben können, — die gewaltsamen Todesursachen. Sie vermindern oder unschädlich machen können, ist ein wichtiger Theil der lebenserhaltenden und verlängerenden Kunst, und ich werde hier noch das Nothige darüber mittheilen.

Es gehören dahin alle gewaltsamen Todesarten, die alle entweder durch mechanische Verleugnungen oder durch organische Zerstörungen bewirkt werden. Sie lassen sich alle unter drei Classen bringen. Entweder sie machen die Lebensorgane unbrauchbar zu ihren Verrichtungen, oder sie vernichten plötzlich die Lebenskraft (z. B. der Blitze, ein heftiger Gemüthsaffekt, die meisten Gifte), oder sie nehmen plötzlich die Lebensreize weg, ohne deren beständige Einwir-
fung keine Lebensbäuerung geschehen kann (z. B. das Blut, die reine Luft).

Die Hülfe dagegen ist zweifach, wir können sie verhindern, oder sie unschädlich machen, wenn sie schon gewirkt haben.

Zuerst die Verhütung. Diese kann sich unmöglich darauf beziehen, die Ursachen alle von uns abzuhalten, denn sie sind so mit unserem Leben und besonders mit manchem Lebensberuf verwebt, daß man das Leben selbst verlassen müßte, um sie zu vermeiden. Aber wir können unserm Körper selbst einen hohen Grad von Immunität dagegen verschaffen, und ihm gewisse Eigenschaften geben, wodurch er in den Stand gesellt wird, von jenen Ursachen, wenn sie ihm auch nahe kommen, nicht oder nur wenig zu leiden. Es gibt also eine objective und subjective Kunst, Todesgesfahren zu verhüten, und die letztere ist es, in der sich jeder Mensch eine gewisse Vollkommenheit zu verschaffen suchen sollte. Sie gehört nach meiner Meinung nothwendig zur Bildung und Erziehung des Menschen. Die Mittel sind sehr einfach:


Nun aber die Rettung bei schon wirklich existirender Todesgefahr! Was ist zu thun, wenn Jemand ertrunken, erhängt, erstickt, vom Bliz getroffen, vergiftet u. s. w. ist? Hier gibt es Mittel, wodurch man schon oft den ganz todte Scheinenden glücklich gerettet hat, und dies ist ein Theil der Medizin, den jeder Mensch verstehen sollte; denn Jedem kann
ein solcher Fall auslösen, und alles kommt auf die Geschwindigkeit der Hülse an. Bei einer so gefährlichen Lage ist jeder Augenblick förmbar; das einfachste Mittel, gleich angewendet, kann mehr ausrichten, als eine halbe Stunde nachher die ganze Weisheit eines Nestklaps. Jeder Mensch, der zuerst hinzukommt, sollte es als Pflicht ansehen, sogleich Hülse anzuwenden, und wohl bedenken, das das Leben des Verunglückten von einer Minute früher oder später abhängen kann*).


Es lassen sich die gewaltsamen Todesarten, nach ihrer Behandlung, in drei Claffen theilen.

Die erste Claffe: Erstickte (Erhängte, Ertrunken, in unreiner Luft Umgekommenen), vom Ablt Erschlagene, in todtengleiche Ohnmacht Versehene, und ihre Behandlung. Hier sind Folgendes die ersten und wirksamsten Hülfen:

Herausnehmen aus dem Wasser, das Abschneiden vom Strick, genug die Entfernung der Todesursache. Dies ist allein schon hinreichend, den Unglücklichen zu retten, wenn es bald geschieht; aber darin wird es am meisten verschen. Rettungsanstalten hat man nun endlich wohl an allen Orten, aber man geht gewöhnlich so langsam dabei zu Werke, daß man mehr glauben sollte, es gehörten diese Anstalten zur letzten Ehre eines Verunglückten, als zur Rettung seines Lebens. Daher bin ich überzeugt, daß bei Ertrunkenen bessere Findanstalten oft mehr wert wären, als alle Rettungsanstalten *), und wenn man sieht, wie ungeschickt und unwillig sich die Menschen dabei benimmen, was für abscheuliche Vorurtheile noch dabei herrschen, so wundert es einen nicht mehr, daß in Deutschland so wenig Verunglückte gerettet werden, und ich beschwöre hier alle Obrigkeitcn, diesem wichtigsten Theil der Rettungsanstalten mehr Vollkommenheit zu geben, wohin ich

*) Hamburg, das schon in so manchen patriotischen Einrichtungen zum Muster gedient hat, gibt uns auch hierin ein nachahmungswürdiges Beispiel, indem das selbst dieser Theil der Hütte zu einer auserordentlichen Vollkommenheit gebracht ist. Ich empfehle als das vollkommenste, was wir in der Art haben, jedem Arzt, jeder Polizei, jedem Menschenfreund, nachfolgendes Buch: Guntner Geschichte und jetzige Einrichtung der Hamburger Rettungsanstalten; mit Kupfern. Hamburg, bei Bohn, 1796.
nach die Anrötung der Vorurtheile *), der Streitigkeiten über Jurisdiction, die Belohnungen des Findens, und die Bestrafung jeder muthwilligen Verzögerung rechne.

2. Man entsende sogleich den Verunreinigten, und suche, so geschwind und so allgemein wie möglich, Wärme zu erwecken. Wärme ist der erste und allgemeinste Lebensreiz. Das nämliche Mittel, was die Natur benützt, um alles Leben zu erst zu wecken, ist auch das größte, um eine zweite Wiederbelebung zu bewirken. Das beste dazu ist ein lauwarmes Bad; fehlt dies, dann das Bedecken mit warmem Sand, Asche, oder dicken Decken und Betten, mit warmen Steinen, an verschiedenen Orten des Körpers applizirt. Ohne dies Mittel werden alle andere wenig aufrichten, und es wäre besser, den Scheintodten bloß durchdringend zu erwärmen, als ihn, wie so oft geschieht, mit Schröpfen, Bürsten, Krystieren u. s. w. herum zu ziehen, und ihn zugleich vor Kälte erstarrten zu lassen.

3. Das Einblasen der Luft in die Lunge folgt

*) Dahin gehört die schändliche Furcht vor dem Schimpflichen und Unehrlichen, was das Behandeln eines solchen Verunreinigten mit sich führe, der teutische Übergluhte mancher Fischer, man dürfe vor Sonnenuntergang einen Ertrunkenen nicht auslassen, um dem Fischfang keinen Schaden zu thun, oder, es müsse mancher Fluß jährlich sein Opfer haben, und dergleichen Meinungen mehr, die unter dem gemeinen Haufen noch immer mehr, als man denkt, herrschen.
zunächst in Absicht der Wichtigkeit, und kann so schön mit der Wärme verbunden werden. Besser ist es freilich, wenn es mit reiner dephlogisticirter Luft (Sauerstoffgas) und durch Höhre und Blasebalg geschickt. Aber in der Geschwindigkeit, und um die kostbare Zeit nicht zu verlieren, ist es genug, wenn der Erste Besse seinen Atem in den Mund des Unglücklichen bläst, so daß er die Nase desselben dabei hält, und, wenn er bemerkt, daß die Nippen davon ausgedehnt werden, ein wenig inne hält, und durch einen Gegendruck auf die Gegend des Zwergseells, auch durch das gelinde Anziehen eines um den Leib gezogenen Handtuches die Luft wieder aus treibt, dann von neuem einblaset, und dieses künstliche Atemholen einige Zeit fortsetzt.


7. Sobald man einige Lebenszeichen bemerkt, so lasse man einen Löffel guten Wein ein, und wenn der Kranke schluckt, so wiederhole man dies öfter. Im Notfall dient auch Branntwein, mit zwei Drittheil Wasser vermischt.


Zur zweiten Classe der Verunglückten gehören die Erdförnere. Sie verlangen eine ganz andere Behandlungsort. Durch Wärme wurde man sie tödten. Hier ist weiter gar nichts zu thun, als dies: Man scharre sie entweder in Schnee bis an den Kopf ein, oder sehe sie in ein Bad von dem
ältesten Wasser, was man haben kann, und das nur eben nicht gefroren ist. Hierin erholt sich das Leben von selbst, und sobald sich wieder Lebensäußerung zeigt, so löse man warmen Thee mit Wein ein, und bringe den Kranken in ein Bett.


---

XVII.

Das Alter und seine gehörige Behandlung.

Das Alter, ungeachtet es an sich die natürliche Folge des Lebens und der Anfang des Todes ist,
kann doch selbst wieder ein Mittel werden, unsere Tage zu verlängern. Es vermehrt zwar nicht die Kraft zu leben, aber es verzögert ihre Verschwendung, und so kann man behaupten, der Mensch würde in der letzten Periode seines Lebens, in dem Zeitraum der schon verminderten Kraft, seine Laufbahn eher beischließen, wenn er nicht alt wäre.


Eben diese verminderte Reizfähigkeit vermindert aber auch die Wirkung schädlicher Eindrücke und krankmachender Ursachen, z. B. der Gemüthsaffectionen, der Erbsucht u. s. w.; sie erhält eine weit größere Gleichförmigkeit und Ruhe in der inneren Deconomie, und schützt auf diese Weise den Körper vor manchen Krankheiten. Man bemerkt sogar, daß aus...
eben dieser Ursache alte Leute weniger leicht von außereckenden Krankheiten befallen werden, als junge.

Dazu kommt nun noch selbst die Gewohnheit zu leben, die unfriheits in den letzten Tagen mit zur Erhaltung des Lebens beiträgt. Eine animalische Operation, die man so lange immer in derselben Ordnung und Succession fortgesetzt hat, wird zuletzt so gewöhnlich, daß sie noch durch Habitus fortdesto, wenn auch andere Ursachen zu wirken außerord. Zum Erstaunen ist es oft, wie sich die größte Alterschwäche noch immer einige Zeit erhielt, wenn nur alles in seiner gewohnten Ordnung und Folge bleibt. Der geistige Mensch ist wirklich zuweilen schon gestorben, aber der vegetative, die Menschenpflanze, lebt noch einige Zeit fort, wozu freilich weit weniger gehört. Diese Lebensgewohnheit verursacht auch, daß der Mensch, je älter er wird, deso lieber lebt.

Bis nun vollends das Alter gehörig behandelt und unterstützt, so kann es noch mehr zum Verlängerungsmittel des Lebens benutzt werden, und da dies einige Abweichungen von den allgemeinen Gesetzen erfordert, so halte ich's für notwendig, hier die dazu gehörigen Regeln mitzuteilen.

Die Hauptideen der Behandlung müssen diese sein. Man muß die immer zunehmende Trockenheit und Steifhaft der Fasern (die zuletzt den Stillstand verursacht) vermindern und erweichen. Man muß die Restitution des Verlorenen und die Ernährung möglichst erleichtern. Man muß dem Kör-
ver etwas stärkere Reize geben, weil die natürliche
Reizfähigkeit so sehr vermindert ist; und man muß
die Absonderung der verdorbenen Theilchen unter-
streuen, die im Alter so unvollkommen ist, und jene
Unreinigkeit der Gärte nach sich zieht, welche auch
den Tod beschleunigt.

Hieraus gründen sich folgende Regeln:

1. Im Alter fehlt die natürliche Wärme. Man
suche sie daher von außen möglichst zu unterhalten
und zu vermehren; daher warme Kleidung, warme
Stuben, warme Betten, erwärmende Nahrung,
auch, wenn es thunlich ist, der Übergang in ein
wärmeres Clima, sehr lebensverlängernd sind.

2. Die Nahrung sey leichtverdaulich, mehr flüssig
als fest, concentrirt nahrhaft, und dabei stärker reiz-
gend, als in den früheren Perioden rathsam war.
Daher sind warme und gewürzte Kraftsuppen den
Alten so heilsam, auch zarte, recht würbe gebra-
tene Fleischspeisen, nahrhafte Vegetabilien, ein gute
nahrhaastes Bier, und vor allen ein dichter edler
Wein, ohne Säure, ohne erdichte und phlegmatische
Theile, 3. E. alter spanischer Wein, Tokaver, Cyp-
per, Kapwein. Ein solcher Wein ist einer der schön-
sten und passendsten Lebensreize für Alte; er erhöht
nicht, sondern nährt und stärkt sie; er ist die Milch
der Alten.

3. Laue Bäder sind äußerst passend, als ein der
schönsten Mittel, die natürliche Wärme zu mehren,
die Absonderungen, besonders der Haut, zu beför-
 dern, und die Trockenheit und Steifigkeit des Gan-
zum zu vermindern. Sie entsprechen also fast allen Bedürfnissen dieser Periode.

4. Man vermeide alle starke Ausleerungen, z. B. Aderlässe, wenn sie nicht durch besondere Umstände angezeigt werden, starke Purganzen, Erhitzung bis zum Schweife, den Beischlaf u. s. w. Sie erschöpfen die wenig Kraft, und vermehren die Trockenheit.

5. Man gewöhne sich mit zunehmendem Alter immer mehr an eine gewisse Ordnung in allen Lebensverrichtungen. Das Essen und Trinken, der Schlaf, die Bewegung und Ruhe, die Ausleerungen, die Beschäftigungen, müssen ihre bestimmte Zeit und Succession haben und behalten. Eine solche mechanische Ordnung und Gewohnheit des Lebens vermögt annehmend zur Verlängerung desselben in dieser Periode beizutragen.

6. Der Körper muss zwar auch Bewegung haben, aber ja keine angreifende oder erschöpfende, am besten eine mehr passive, z. B. das Fahren, und das östere Neiben der ganzen Haut, wozu man sich mit vielem Nußan wohlreichender und starkender Salben bedienen kann, um die Steifigkeit zu mindern, und die Haut weich zu erhalten. — Vorzüglich müssen heftige körperliche Erschütterungen vermieden werden. Sie legen gewöhnlich den ersten Grund zum Tode.


XVIII.

Kultur der geistigen und körperlichen Kräfte.

Nur durch Kultur wird der Mensch vollkommen. Sowohl die geistige als physische Natur desselben
muß einen gewissen Grad von Entwicklung, Verfeinerung und bürgerliche Veredelung erhalten, wenn er die Vorzüge der Menschennatur genießen soll. Ein roher unkultivirter Mensch ist noch gar kein Mensch, er ist nur ein Menschstier, welches zwar die Anlage hat, Mensch zu werden, aber, so lange diese Anlage durch Kultur nicht entwickelt ist, weder im Physischen noch Moralischen sich über die Claffe der ihm gleich stehenden Thiere erhebt. Das ganze Wesentliche des Menschen ist seine Verwirklichungsfähigkeit, und alles ist in seiner Organisation darauf berechnet, nichts zu fein, sondern alles zu werden.

Höchst merkwürdig ist der Einfluß, den die Kultur auf die Verwirklichung des Physischen und eben auf Verlängerung des Lebens hat. Gewöhnlich glaubt man, alle Kultur schwächt und verkürzt das physische Leben. Aber dies gilt nur von dem Extrem, der Hyperkultur, die den Menschen zu sehr verfeinert und verzärtelt; diese ist eben so schädlich und unnatürlich, als das andere Extrem, die Unkultur, wenn die Anlagen des Menschen nicht oder zu wenig entwickelt werden; beide verkürzen das Leben. Soweit der verzärtelte, zu hümlich oder geistig lebende Mensch, als auch der rohe Wilde, erreichen beide nicht das Ziel des Lebens, dessen der Mensch fähig ist. Hingegen ein gehöriger und zweckmäßiger Grad von geistiger und körperlicher Kultur, hauptsächlich die harmonische Ausbildung aller Kräfte, ist, wie schon oben gezeigt worden, durchaus erforderlich, wenn der Mensch auch im Physi-
sehen und in der Lebensdauer die Vorzüge vor dem Thier erhalten soll, deren er fähig ist.

Es ist wohl der Mühe werth, den Einfluß der wahren Kultur auf Verlängerung des Lebens etwas genauer zu entwickeln, und sie dadurch von der falschen festo mehr zu unterscheiden. Sie wirkt folgendes: 

Sie entwickelt die Organe vollkommen, und bewirkt folglich ein reicheres, genussvolleres Leben und eine reichere Restauration. Wie viele Restaurationenmittel hat ein Mensch mit gebildetem Geiste, welche dem rohen fehlen!

Sie macht die ganze Textur des Körpers etwas zarter und weicher, und vermindert also die zu große Härte, welche der Länge des Lebens hinderlich ist.

Sie schützt uns vor zerstörenden und lebensverkürzenden Ursachen, die dem Wilden viel von seinem Leben rauben, z. E. Frost, Hitze, Bitterungseinfüsse, Hunger, giftige und schädliche Substanzen u. dgl.

Sie lehrt uns Krankheiten und Gebrechen heilen, und die Kräfte der Natur zur Verbesserung der Gesundheit anwenden.

Sie mäßigt und regulirt das Leidenschaftliche, das bloß Thierische, in uns durch Vernunft und moralische Bildung, lehrt uns Unglück, Beleidigungen u. dgl. gelassen ertragen, und mäßigt dadurch die zu gewaltsame und heftige Lebensconsumtion, die uns bald ausreißen würde.

Sie bildet gesellschaftliche und Staatenverbindung-
gen, wodurch gegenseitige Hilfe, Polizei, Gesetze, möglich werden, die mittelbar auch auf die Erhaltung des Lebens wirken.

Sie lehrt endlich eine Menge Bequemlichkeiten und Erleichterungsmittel des Lebens, die zwar in der Jugend weniger nötig sind, aber desto mehr im Alter zu gute kommen. Die durch Kochkunst verfeinerte Nahrung, die durch künstliche Hülsen erleichterte Bewegung, die vollkommnere Erholung und Ruhe u. s. w. sind alles Vortheile, wodurch ein kultivirter Mensch sein Leben im Alter weit langer erhalten kann, als ein Mensch im rohen Naturzustande.

Hieraus erhellt auch schon, welcher Grad und welche Art der Kultur nöthig ist, wenn sie lebensverlängernd seyn soll. Nur die ist es, die zwar im Physischen sowohl, als Geistigen, die möglichste Ausbildung unserer Kräfte zum Zweck, aber dabei immer das höhere moralische Gesetz zur Regel hat, worauf im Menschen alles bezogen werden muß, wenn es nur, zweckmäßig und wahrhaft wohltätig seyn soll.

---

XIX.

Anwendung obiger Regeln auf die verschiedenen Constitutionen, Temperamente und Lebensarten des Menschen.

Die Anwendung der allgemeinen Lebens- und Gesundheitsregeln wird aber durch die Verschiedenheit der Constitutionen, Temperamente und auch
äußere Verhältnisse mannigfaltig modifizirt, und
nur die Anwendung kann die rechte heißen, welche
darauf gehörige Rücksicht nimmt. Es wird daher noch
nöthig sein, darüber einige Bestimmungen zu geben.
Zuerst sind es die verschiedenen Constitutionen
und Temperamente, die einen primitiven
und wesentlichen Unterschied unter den Menschen
machen, wodurch nicht allein die Stimmung des
innern Lebens, sondern auch sein Verhältniß zu dem
äußern, und die Einwirkung desselben auf ihn, sehr
verschieden gestaltet wird. Nothwendig muß diese
auch Einfluß auf die Vorschriften der Diätetik und
Macrobiotik haben.
Wir lassen uns hier nicht aus die seinen Di-
stinctionen ein, die nur den Arzt interessiren, son-
dern wir unterscheiden nur die Hauptklassen, die
eine verschiedene Lebensweise bedingen. Hier fällt
das, was der Arzt physische Constitution nennt,
mit dem Temperament zusammen, und da blei-
ben ewig die Menschen in die vier Hauptklassen ge-
theilt, die man schon zu den Zeiten der Römer und
Griechen unterschied, in die sanguinischen, chro-
nischen, melancholischen und phlegmatis-
schen. Man kann dies wirklich als die Radicalver-
schiedenheiten des Menschenge schlechts ansehen, und
sie sind als solche auch immer betrachtet worden.
Der Unterschied lag nur darin, daß Philosophen
und Ärzte den Grund der Verschiedenheit einmal
mehr in den Säften, das andremal mehr in den
Arästen, einmal im Leibe, das andremal in der
Seele gesucht haben, nicht bedenkend, daß im Orga-
nismus Geistiges und Leibliches, Kraft und Mate-
rice, so innig verbunden sind, daß eines das andere 
bestimmt, und daß allerdings eine gewisse Beschaf-
fenheit der Organisation dem Menschen, so wie An-
lage zu gewissen Krankheiten, also auch die oder jene 
Stimmung und Richtung seiner Triebe und Geistes-
anlagen geben kann, und, wenn sie angeboren ist, 
wirklich für sein ganzes Leben gibt.

Die erste Klasse: die Sanguinischen. — Der 
Grundcharakter des sanguinischen Temperaments ist: 
Leichte und lebhafte Erregbarkeit und Be-
weglichkeit, ohne Dauer, die höchste Empfäng-
lichkeit für jeden physischen und geistigen Reiz, aber 
mit schnellem Anhören seiner Wirkung; daher Froh-
finn und Leichtsin, Ausgeglichenheit zur Freude und 
zum Lebensgenuss, das Leben der Gegenwart, ein ge-
bornener Epikurier; gewöhnlich Gutmütigkeit, Füg-
samkeit, Geselligkeit, Annehmlichkeit im Umgange; 
eine Menge guter Vorsätze, aber Mangel an Aus-
führung, und überhaupt an Festigkeit im Charakter. 
Im physischen Vorherrschcn des Blutsystems, leichte 
und schnelle Blutzüge, Vollblütigkeit, Neigung 
zu Blutunregelmäßigkeiten und Blutaustritten, doch mit 
leicht möglicher Zertheilung; Lunge und Herz am 
leichtesten assizierbar; Neigung mehr zu hikigen als 
zur langwieri gen Krankheiten, und leichte Krisen; 
im Ganzen unter allen die gesündeste Anlage.

Wer zu der sanguinischen Klasse gehört, der muß 
alle zu starken Netze vermeiden, vorzüglich solche, die
auf das Blutsystem wirken, hizige Speisen und Ge-
tränke, heftige körperliche Erhitzungen, heftige Leiz-
denchaften, auch äußere Hize; denn die zu große
Aufregung bringt ihm am meisten Gefahr und durch
Beschleunigung Verkürzung des Lebens. Eben so
muss man in der Diät alles vermeiden, was zu viel
Blut erzeugt, mehr von Pflanzenkost als von Fleisch-
kost leben, und viel Wasser trinken.

Die zweite Classe begreift die Melancholi-
schen. — Sie ist der Gegensatz der Sanguinischen.
Hier ist der Grundcharakter: schwache Erregbar-
keit, mit langer Dauer der Wirkung. Daher
die stärksten Reize ohne sonderlichen Eindruck, aber
hat es einmal eingegriffen, dann unauslöschliche,
wenigstens schwer wieder aufhebende Reaction.
Dies gilt sowohl vom Moralischen als Physischen.
In erster Hinsicht gehören hieher die Homines tena-
ces propositi, die Menschen von tiefem Charakter,
tiefem Gefühl, äußerlich wenig bewegt, aber deso
tieferes und stärkeres inneres Leben, der Gegensatz
von Leichtsinn, aber deso mehr Schwermut, der sehr
leicht in Schwermut anrückt, daher auch weniger
empfindlich für Freude und Geselligkeit, sondern
mehr die Stille, Einsamkeit und Selbstbetrachtung
liebend. Im Physischen entsteht dadurch derselfbe Cha-
rakter, Neigung zu Stockungen und Verstopfungen,
hauptsächlich im Unterleib, Trägheit der Circulation
und aller Absonderungen und Ausleerungen; daher
Zähigkeit, Verdickung, Schärung der Gärte, Hät-
morrhoidalbeschwerden, weniger leichte Empfänglich-
keit für Krankheitstreise, aber desto langwierigeres Festhalten der einmal erzeugten Krankheit und schwere Krise, mehr Geneigtheit zu chronischen, als zu hirigen sieberhaften Krankheiten.

Es folgt hieraus die wichtige Regel für alle Menschen dieser Classe, daß sie, gerade im Gegensatz der vorigen, starke körperliche und geistige Aufregung, körperliche Bewegung, stärkere äußere Reize, mehr Abwechslung, Gesellschaft und Zerstreunungen, genug alles, was die Seele nach außen ziehen kann, suchen, und Stille, Einsamkeit, anhaltendes Nachdenken und Brüten über einzelne Gegenstände möglichst vermeiden müssen. In der Diät müssen sie vorzüglich den Stockungen und Verspätungen der Unterleibseinzeweide entgegen arbeiten, und eröffnende Gemüse und Obst hauptsächlich zur Nahrung wählen, viel trinken, und scharfe, zähe, erdichte Kost, schwere Mehlspeisen, Hülsenfrüchte, blähende Speisen vermeiden, auch im Genuss spirituosier Getränke sehr vorsichtig sein, weil diese die Neigung zu Verstopfungen leicht vermehren.

Die Classe der Phlegmatischen ist der vollkommenste Gegenfsatz der Sangunischen, denn ihr Charakter ist: die größte Unruhe und Unbeweglichkeit gegen äussere, sowohl geistige als physische, Reize, und zugleich Mangel an Dauer der mühsam erregten Reaction, sowohl im Geistigen als Physischen. Daher Stumpfsheit des Gefühls, Tragheit im Denken, Wollen und Handeln, schwere Fassung eines Vorsätzen, und dann


Die vierte Classe endlich: die Cholerischen, sind dieselben, welche mit einer großen Erreg- barkeit eine heftige und dauernde Reaction verbinden; am meisten assizirbar sind Leber und Gallensystem. Sie sind daher äußerst heftig und lei- denschaftlich, zum Jahzorn geneigt, feurig, großer und führter Unternehmungen, aber auch großer
Umbereitungen und Nebelfahnen fähig. Im Physi-
sehen zeichnen sie sich aus durch ein bräunliches Ko-
lorit, schwarze Haare, trockene Haut und Muskelsa-
faren, Reigung zu Gallenanhäufungen und Gallen-
krankheiten, heftige Blutcongestionen, Entzündun-
gen und andere gewaltsame Zufälle.

Menschen dieser Classe müssen alles thun, durch
geistige Mittel die Seeleerreichbarkeit und Leidenschafts-
lichkeit zu bekämpfen und zu besänftigen, wozu mo-
ralische und religiöse Bildung das Meiste thun, und
wodurch oft, wie die Erfahrung lehrt, die wunder-
barsten Umwandlungen des Charakters möglich ge-
worden sind. Destere Benutzung der Stille, Einsam-
keit, Selbsbtetachtung, Landleben werden dies sehr
unterstützen. Sie müssen sernern im Physischen alles
anwenden, wodurch Milde der Säfte, kühles Blut,
und Verminderung der Reizbarkeit bewirkt und die
Gallenerzeugung vermindert wird. Dazu Pflanzen-
kost, Wassertrinken, fauerliche Speisen und Getränke,
wenig Fleisch, noch weniger Fett, Vermeidung der
Gewürze, des Weins und aller geistigen Getränke.
Ein Braminenleben ist dieser Art Menschen am zu-
traglichsten.

Endlich ist nun noch zu bemerken das gemischte
Temperament. — Sehr häufig nämlich sind in
den nämlichen Individuen mehrere Temperamente
vereinigt, und es entstehen daraus eben die unend-
lieh verschiedenen Nuancierungen der Menschen. Hier
muß auch die Behandlung und Diät daran nach modi-
ñizirt und zusammengesetzt werden. Doch bleibt im-
mer eines das vorherrschende, und dieses muß auch
den Grundton der Behandlung und Lebensweise an-
geben.

Wir gehen nun zu den Lebensarten und Be-
schäftigungen der Menschen über. Sie lassen sich
alle in zwei Hauptklassen theilen: die geistigen
und die körperlichen.

Die bloß geistige ist die Lebensart der Gelehr-
ten und Geschäftsmänner. Sie zeichnet ungläublich
den Körper aus, wie die Flamme das Del. Sie ist
schon nachtheilig als einseitige Thätigkeit, durch das
ausgehobene Gleichgewicht, was sie hervorbringt.
Aber sie wirkt noch nachtheiliger, wenn sie zu weit
getrieben wird, auf das ganze Nervensystem, erzeugt
zu große Empfindlichkeit und Neizbarkeit, Nerven-
chwäche, sowohl allgemeine als örtliche, besonders
der Augen, Krämpfe und Nervenzustände aller Art,
Vorherrschen der Phantastie, oder sre Ideen, Hypo-
chondrie, Verwirrungsschwäche, Unterleibsfrankhei-
ten, selbst Bahnsinn. Neubermäßige Geistesanstren-
gung trocknet den Körper aus, und hindert die Re-
stauration. Noch nachtheiliger wird das alles, wenn,
wie gewöhnlich, ein sitzendes Leben hinzukommt,
und noch schlimmer, wenn, wie es in großen luxu-
riösen Städten der Fall zu seyn pflegt, Schwelgerei,
übermäßige Tafelgenüsse und nächtliche Schwärme-
reien hinzukommen. Daß heißt, das Licht an zwei
Enden zugleich ansiecken, und die beste Natur kann
dadurch in sehr kurzer Zeit zu Grunde gerichtet
werden.
Das Einzige, wodurch eine solche Lebensart unschädlich gemacht werden kann, ist, wenn man die Geistesaufrengung nicht übertrifft, worüber das Kapitel: Uneermäßige Anstrengung der Seelenkräfte nachzulesen, wenn man tägliche Bewegung und Luftgenuß damit verbindet, und verzüglich wenn man dabei ein einfaches und mäßiges Leben führt, die Genüße der Tafelsfreude beschränkt, harte, schwerverdauliche Speisen meidet, die Nacht der Ruhe und nicht der Arbeit widmet, und der Zeit und Dauer des Schlafes nichts entzieht.

Die förperlichen Beschäftigungen sind entweder sündende oder bewegte.


Diese Nachtheile können nur dadurch abgeholfen werden, wenn die sündende Arbeit zuweilen durch
körperliche Bewegung unterbrochen wird, wenn, wie ich solche lähmliche Gewohnheit an mehreren Orten gesehen habe, die sitzenden Arbeiter gegen Abend vor das Thor gehen, und ein Stück Land zum Gemüsebau bearbeiten, oder Holz sägen, spalten u. dgl. Auch wird der wöchentliche Gebrauch eines warmen Bades vielen Nebeln dieser Art abhelfen.


Vorzüglich aber kommt es darauf an, ob die Bewegung gleichförmig und allgemein, oder nur örtlich und auf ein Organ oder System beschränkt ist. Die erstere ist die gesündeste, die letzte führt leicht durch die beständige vorzugsweise Erregung eines Theils ein aufgehobenes Gleichgewicht und ungleiche Verteilung der Säfte und Kräfte herbei. So z. B. zieht der Sänger, der Redner, der Spieler blasender
Instrumente die Congestionen des Blutes nach der Lunge, disponirt sie zu Entzündung, und endlich Schwächung und Lungensucht. Die Seher und andere bloß die Arme Bewegenden ziehen ebenfalls die Congestionen nach den oberen Theilen.

Die Regel der Makrobiotik überhaupt ist hierbei, alle übermäßige Anstrengung und die Erkältung nach der Erhitzung zu meiden, und zwar, bei solcher Lebensart, sich gut zu nähren, aber, je stärker man sich bewegt, desto vorsichtiger im Genuss erhitzender Dinge zu seyn. Bei einseitigen Bewegungen und Kraftanstrengungen ist es sehr heilsam, sie zuweilen durch allgemeine Bewegungen zu unterbrechen, um die gleichförmige Verteilung der Säfte wieder herzustellen.

Es gibt endlich noch eine dritte Classe von Lebensart — Beschäftigung kann man sie nicht nennen, denn sie besteht eben darin, daß sie keine ist — die negative oder nichts thunende. — Sie ist unsreitig die bedauernswürdigste, ungesunden und lebensverderblichste von allen; denn sie verwandelt den Menschen zulegt durch Mangel an Reiz und Thätigkeit in einen Sumpf, in ein schein- des, todes Müer. Das Physische der Maschine stockt, es häufen sich übersüßliche, schlecht verarbeitete, verdorbene Säfte an, die Kraft der Organe wird aus Mangel der Uebung immer mehr gelähmt, und der Reim zu allen Krankheiten ist dadurch gelegt. Eben so schlimm ist es mit dem Geistigen; Müßiggang, Mangel an bestimmter Berufssarbeit, erzeugt immer
Verirrungen der Seele, entweder frankhaftes Uebergewicht der Phantasie und Schwärmerie, oder Abspannung und Er schlaffung der edelsten Kräfte, und so entweder Versinken in sich selbst, Hypochondrie, Verdunkelung der Seele, Trübsinn, eingebildetes Unglück, Ueberdruss des Lebens, ja Selbstmord, der sehr häufig nur diese Quelle hat, oder Liederlichkeit,zigelose Ausschweifung, und dadurch ebenfalls, nur langsam, Selbstzerstörung.

Und da nun der Mensch leider von Natur mehr zur Trägheit als zur Arbeit geneigt ist, so bleibt das einzige Sicherungsmittel, entweder die Not, oder eine bestimmte Berufsarbeite, die uns durch die Pflicht zum Arbeiten und zwar zur bestimmten Zeit rufst. Es ist dies das größte Glück des Lebens, und ich sehe jeden Menschen als unglücklich an, der keinen solchen bestimmten Beruf — das heißt den Pflichten zur Arbeit — hat.

So wahr bleibt es ewig, was unsere Alten in zwei goldenen Worten, als den Inbegriff aller Lebensregeln, ausgesprochen:

Bete und arbeite, — das Übrige wird Gott machen.

Denn was heißt das anders, als: Der Friede Gottes im Herzen, und nüchterne Thätigkeit nach außen, sind die einzigen wahren Grundlagen alles Glücks, aller Gesundheit, und alles langen Lebens.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Name</th>
<th>Page</th>
<th>Name</th>
<th>Page</th>
<th>Name</th>
<th>Page</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Abraham</td>
<td>38</td>
<td>Daemonar</td>
<td>96</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Adamson</td>
<td>58</td>
<td>David</td>
<td>7</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Anacreon</td>
<td>90</td>
<td>Democritus</td>
<td>90</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Anastasius</td>
<td>94</td>
<td>Denis</td>
<td>20</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Anton</td>
<td>260</td>
<td>Diogenes</td>
<td>90</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Antoninus</td>
<td>97</td>
<td>Draakenberg</td>
<td>105</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Antoninus Musa</td>
<td>95</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Apollonius</td>
<td>98</td>
<td>Eamon</td>
<td>151</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Athanasius</td>
<td>97</td>
<td>Esingham</td>
<td>100</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Augustus</td>
<td>94</td>
<td>Eli</td>
<td>89</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Aurengzeh</td>
<td>95</td>
<td>Elisa</td>
<td>89</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bacchus</td>
<td>20, 26, 98, 132</td>
<td>552, 402</td>
<td>Eulensiegh</td>
<td>99</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Balthasar</td>
<td>447</td>
<td>Erasmus</td>
<td>11</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Barabino de Capellis</td>
<td>115</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bodmer</td>
<td>100</td>
<td>Fabius</td>
<td>94</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Boerhave</td>
<td>7, 129, 238, 271</td>
<td>Fontana</td>
<td>70</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bruce</td>
<td>133</td>
<td>Fontenelle</td>
<td>99</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Brüning</td>
<td>474</td>
<td>Forbye</td>
<td>42</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Caglioni</td>
<td>16, 22</td>
<td>Formeney</td>
<td>99</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Cato</td>
<td>94</td>
<td>Franklin</td>
<td>24, 197</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Cicero</td>
<td>198</td>
<td>Friedrich II.</td>
<td>96, 566</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Cohausen</td>
<td>8</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Cornaro</td>
<td>16, 55, 397</td>
<td>Galenus</td>
<td>129</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Crato</td>
<td>129</td>
<td>Galensia copiala</td>
<td>93</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Quarten</td>
<td>106</td>
<td>Garrik</td>
<td>11</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Name</td>
<td>Page</td>
<td>Name</td>
<td>Page</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>-------------</td>
<td>------</td>
<td>---------------</td>
<td>------</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>St. Germain</td>
<td>22</td>
<td>Iosephanes</td>
<td>92</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Gesner</td>
<td>577</td>
<td>Justinianus</td>
<td>94</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Gian</td>
<td>114</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Gleim</td>
<td>100</td>
<td>Kant</td>
<td>99</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Götze</td>
<td>225</td>
<td>Karl Leopold</td>
<td>122</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Göse</td>
<td>70</td>
<td>Kaper</td>
<td>114</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Jordanianus</td>
<td>91</td>
<td>Kempterus</td>
<td>100</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Gorgias</td>
<td>90</td>
<td>Kepler</td>
<td>93</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Graham</td>
<td>25</td>
<td>Hlopstock</td>
<td>300</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Gray</td>
<td>114</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Guadnus</td>
<td>192</td>
<td>Leonium</td>
<td>90</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Günther</td>
<td>476</td>
<td>Lichtenberg</td>
<td>148</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Gutsmuth</td>
<td>568</td>
<td>Livia</td>
<td>91</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Habermann</td>
<td>298</td>
<td>Longueville</td>
<td>141</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Halle</td>
<td>278</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Haller</td>
<td>176</td>
<td>Ludwig II.</td>
<td>228</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Harvey</td>
<td>102</td>
<td>Ludwig XIII.</td>
<td>19</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Heinze</td>
<td>103</td>
<td>Ludwig XV.</td>
<td>134</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Henrler</td>
<td>87</td>
<td>Ludwig XVI.</td>
<td>116</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Herder</td>
<td>371</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Hermippus</td>
<td>8</td>
<td>Maclin</td>
<td>453</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Hierodicus</td>
<td>6</td>
<td>Maria Wissamo</td>
<td>124</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Hervier</td>
<td>24</td>
<td>Marsilius Ficinus</td>
<td>14</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Humboldt</td>
<td>128</td>
<td>Marchissen</td>
<td>577</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Hieronymus</td>
<td>97</td>
<td>Maupertius</td>
<td>197</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Hippocrates</td>
<td>129</td>
<td>Merian</td>
<td>99</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Hofmann</td>
<td>129</td>
<td>Mesner</td>
<td>22</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Horaz</td>
<td>140</td>
<td>Metasiasio</td>
<td>100</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Hume</td>
<td>140</td>
<td>Metualem</td>
<td>87</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Hutter</td>
<td>35</td>
<td>Mittelfeldt</td>
<td>105</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Jacob</td>
<td>88</td>
<td>Molga</td>
<td>353</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Jensenius</td>
<td>101</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Jenner</td>
<td>294</td>
<td>Moses</td>
<td>88</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Johannes</td>
<td>97</td>
<td>Newton</td>
<td>98</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Joseph</td>
<td>88</td>
<td>Nobs</td>
<td>117</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Jesus</td>
<td>89</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Isaac</td>
<td>88</td>
<td>Nefor</td>
<td>100</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ismael</td>
<td>88</td>
<td>Orbilius</td>
<td>93</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Name</td>
<td>Page</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>--------------</td>
<td>------</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Mauß</td>
<td>14</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Parre</td>
<td>101</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Paulinus</td>
<td>97</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Petri</td>
<td>40</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Phidias</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Plato</td>
<td>90.55</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Plintus</td>
<td>92.95</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Plutarch</td>
<td>7</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Protagoras</td>
<td>90</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Pythagoras</td>
<td>90</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Michelieu</td>
<td>184</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Riva</td>
<td>20</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Rousseau</td>
<td>248</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sarah</td>
<td>83</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Shakespeare</td>
<td>299</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Schröter</td>
<td>130</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Schulzenheim</td>
<td>129</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Selwand</td>
<td>76</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Senech</td>
<td>115</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Simeon</td>
<td>89</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Goass-Öglun</td>
<td>125</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Solomon</td>
<td>89</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Sophocles</td>
<td>90</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Stender</td>
<td>104</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Stoll</td>
<td>295</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Strepe</td>
<td>474</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Surmington</td>
<td>121</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Swieten</td>
<td>129</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Tabaczyński</td>
<td>123</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Terentia</td>
<td>91</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Theoden</td>
<td>404</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Theophrastus Paracelius</td>
<td>10</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Thompson</td>
<td>577</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Thon</td>
<td>147</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Thurneisen</td>
<td>12</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Tiberius</td>
<td>95</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Tournefort</td>
<td>132</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Tullius</td>
<td>271</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ulpius</td>
<td>92</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Us</td>
<td>100</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Valerianus</td>
<td>94</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Valerius Corvinus</td>
<td>91</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Beispianus</td>
<td>92</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Regel</td>
<td>389</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Voltaire</td>
<td>100</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bus</td>
<td>577</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Walter</td>
<td>260</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Weikard</td>
<td>268</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Weishaupt</td>
<td>427</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Wesley</td>
<td>365.402</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Weiland</td>
<td>100</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Wunder</td>
<td>116</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Xenophilus</td>
<td>98</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Zacharia</td>
<td>377</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Zeno</td>
<td>90</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Zimmermann</td>
<td>279</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Abendessen für junge Leute 403.
Abendrüber, täglicher 563.
Abkühlung des Körpers, ob sie das Leben verlängere 195.
Abissnien, dem langen Leben nicht günstig 138.
Abstraktion des Geistes, einer der unnaturlichsten Zustände 236.
Achtung gegen die künstliche Gattin, ein Mittel der Entzugsamkeit 547.
Adam, seine vermeintliche Größe und Lebensdauer 87.
Herze, erreichen selten ein hohes Alter 128.
Menge derselben, ein Hindernis der Heilung 457.
Ahornbaum, erreicht ein hohes Alter 58.
Amphibien, ihre Lebensdauer 72.
Ansteckungskiste, ihre Eigenschaften 283. können wieder ausgerottet werden 284.
Ansteckung, wie sie geschicht 289. Regeln, sie zu verhüten 291.
Architektur des Körpers gibt gewisse Krankheitsanlagen 243.
Artenik, das fürchterlichste Gift 274. wie es zu heilen 430.
Arzneiwissenschaft, ein Verlängerungsmittel des Lebens 436. wie sie dazu zu gebräuen 459. welcher Theil derselben populäre Wissenschaft werden kann 459.
Arzt ohne Moralität, ein sehr gefährliches Wesen 454. Regeln zur Auswahl desselben 451.
Astrologie, zur Verlängerung des Lebens angewendet 12.
Athemen junger Mädchen zur Verlängerung des Lebens gebräucht 7.
Aufenthalt im Ei oder Mutterleibe steht im Verhältnis mit der Dauer des Lebens 80.
Ausschweifungen in der Liebe verkürzen das Leben 230.

B.
Baden in lauem Wasser, wird zur gewöhnlichen Diät empfohlen 387. ein Hauptstück der physischen Erziehung 322. im Alter sehr heilsam 485.
Badehäuser sollten wieder errichtet werden 387.
Badewasser erreicht das höchste Ziel des Pflanzenlebens 58.
Bau, fehlerfreier, des Körpers, eine Grundlage des langen Lebens 205.
Berg- und Hüttenarbeiter leben selten lange 129.
Bewegung, förderliche, ein Verlängerungsmittel des Lebens 366. ein Hauptstück der physischen Erziehung 526. übermäßige, Anzeichen derselben 580.
Bienenstock, Hausmittel dagegen 463.
Bier, seine Eigenschaften und Erfordernisse 406.
Bild eines zum langen Leben bestimmten Menschen 188.
Bildungstrieb oder plastische Kraft 46.
Blattergift, seine Eigenschaften 293. Ausrottung
desselben ist möglich und Pflicht 293.
Blut, ein schleichendes und gefährliches Gift 276.
unerkannte Art der Bleivergiftung 276.
Blitz, davon Getroffene, wie sie zu behandeln 475.
Blüte und Jugend, der höchste Grad der Lebens-
energie bei Pflanzen, verkürzt ihr Leben 62.
Bramanen, ihr hohes Alter 152.
Brandsalben 462.
Brauntwein verkürzt das Leben, und hat viele an-
dere Nachtheile 255. seine Benutzung in Krank-
hheiten 470.
Brauntweinstrinker, wenn sie erkranken, sind schwer
tzu heilen 256.
Brucht- und Respirationswerkzeuge, eine Grundlage
des langen Lebens 181.
Brutalität, physische und moralische, wird durch
Brauntwein bewirkt 256.
Buche, ihr hohes Alter 58.
Butter, ihre Heilkraft 462.
B.
Cagliostro’s Lebenselixir 22.
Cholerisches Temperament, sein Einfluss auf Lebens-
dauer und Gesundheit 493. Behandlung desselben
494.
Chronologie der frühesten Menschenentwicklung ist nicht
die unfrüchte 87.
Clima, kaltes, der Lebensdauer günstiger als heisses
131. verändert die Lebensregeln 219.
Consumption oder Aufzeichnung der Kräfte und Or-
gane ist unzertrennlich mit dem Leben verbunden
47. bestimmt die Lebensdauer 49.
Erben, s. Krisen.
D.
Dänemark ist dem hohen Alter günstig 158.
Dauer des Lebens, wovon sie abhängt 48.
Deukraft wird sehr geschwächt durch Aushöhlung
ungen in der Liebe 231. ihr Einfluss auf Verlänge-
runge des Lebens 169. auf Verkürzung 236.
Dephlogistifirte Luft, ob sie das Leben verlängere 193.
Hufel. Makrob.
Deutschland ist reich an Alten, aber nicht an sehr ausgeschiedenen 155.

Diat, reiche und nahhrhafte verlängert nicht das Leben 1,5. gute verlängert das Leben 596. was darunter zu versuchen 39. aus Reisen 5-9. besondere für jedes Enbjet wird empfohlen 412.

Dichter, Künstler und Handwerker, Beispiele des langen Lebens bei ihnen 99.

E.

Egypten ist reich an Alten 152.

Ehe, die wichtige Grundlage der öffentlichen und privaten Glücksliebigkeit 351. findet sich in allen Beispielen sehr alter Menschen 140. ein Verlängerungsmittel des Lebens 357.

Eiche erreicht das höchste Pflanzenalter 58.

Einbildungskraft, überspannte, verkürzt das Leben 269.

Eingebildete Krankheiten verkürzen das Leben 270.

Elektricität, ob sie ein Verlängerungsmittel des Lebens sein 195. animalische wirkt beim animalischen Magnetismus 25.

Elefant erreicht das höchste Alter unter den Thieren 78.

Empfindsamkeit, der Lebensdauer sehr nachtheilig 272.

Empfindsichtigkeit, zu große, verkürzt das Leben 182.

England ist reich an Beispielen des höchsten Alters 153.

Enthaltsamkeit von der physischen Liebe in der Jugend und außer der Ehe, ein Verlängerungsmittel des Lebens 356. Mittel und Regeln zu ihrer Erhaltung 313.

Entwicklung, schnelle, verkürzt das Leben 79.

Ephebomera lebt nur einen Tag 69.

Eremiten und Klostergeistliche, Beispiele des höchsten Alters 97.

Ernährung der Thieren, wentslicher Unterschied der selben von der Ernährung der Pflanzen 84.

Erbsorne, ihre Behandlung 1-9.

Erbsante, ihre Behandlung 775.

Erstarrte, ihre Behandlung 4-5.
Ertrunkene, ihre Behandlung 475. Beispiel eines durch Wärme geretteten 40. eines durch eine Frau geretteten 474.

Erziehung, physische, die schwächliche verkürzt das Leben 229. ein Hauptstück zur Verlängerung des Lebens 503. Grundsätze und Regeln derselben 512. in der ersten Periode 514. in der zweiten 525.

Essen und Trinken, unmäßiges, verkürzt das Leben 251. Regeln, es der Gesundheit gemäß einzurichten 397. langsames macht alt 398.

Extreme, alle, verkürzen das Leben 140.

Kadaverwürmer, ihre Unzertörbarkeit 70.

Kalten, hohes Alter derselben 76.

Lappen, 46tägiges, eines Menschen 43.

Käulnöse, natürliche Folge der verlorenen Lebenskraft eines organisierten Körpers 34. Mittel zu neuer Belebung 56.

Kaulfiebergift 295. Mittel es zu vermeiden 296.

Keulse des Lebens 224.

Fehlgeschlagenheit, zu große, der Luft, ist der Lebensdauer nachtheilig 157.

Fehligkeit der Organe, zu starke, verkürzt das Leben 61.

Fieberhafte Krankheiten, ihre ersten Kennzeichen 452. was dabei zu beobachten sei 453.

Fiebertröpfchen der Quacksalber sind ein arsenaufkalisches Gift 275.

Findelhäuser haben nebst dem Stand der Negerstäben den höchsten Grad von Mortalität 158.

Fische, ihre Lebensdauer 74.

Frankreich, Lebensdauer daselbst 132.

Freude, ein Verlängerungsmittel des Lebens 429. welche die gesundete ist 429.

Freunde des Lebens 58. 224.

Frischgemachte oder getüpfchte Wohnstuben dem Leben sehr nachtheilig 279.

Fussbad, seine Anwendung 467.

Jucht, eine der nachtheiligsten Lebensgeschichten 259. vor dem Tode, verbittert und verkürzt das Leben 261. einige Mittel dagegen 262.

43 *
G.

Geheime Arzneien zur Verlängerung des Lebens 22.

Geschirksbeschäftigung und Genüsse, ein Verlängerungsmittel des menschlichen Lebens 430. übermäßige sehr schädlich 527.

Gemüthsaffären, traurige und mißgünstige, verkürzen das Leben 258.


Geschlechtstrieb, zu frühzeitiges Erwachen desselben, eine Hauptfunkheit der jüngsten Menschheit 329. wie es zu verbüten 529.

Geschwind leben 52. ob es ein intensives Verlängerungsmittel des Lebens sei 52.

Gesundheitszustand der Eltern bestimmt die Lebensdauer der Kinder 504.


Gleichförmigkeit der Luft und Witterung sind der Lebensdauer günstig 156.

Gläuben an Unsterblichkeit, ein Hauptgrund der Glückseligkeit 428.

Glückseligkeit, die Mittel sie zu erhalten 425.

Goldinfusoren und astralische Salze 192.

Griechen, Beispiele des höchsten Alters bei ihnen 89. Griechenland gehört unter die alterreichsten Länder 152.


Gute Diät, ein Verlängerungsmittel des Lebens 596. was darunter zu verstehen 596.

Gymnastik, Mittel zur Verlängerung des Lebens 6. 363.

H.

Haare und Zähne, neue, im höchsten Alter 146. Hamorrhiden, Anlade dazu, woran sie zu erkennen 447. wie man sich dabei zu verhalten 448.
Häutung, ein Verjüngungsmittel des Lebens 75.
Haus- und Reiseapotheke 58.
Haut, febläufste Belastbarkeit der selben ist Ursache der rheumatischen Constitution 331, 450.
Hautkultur, ein Verlängerungsmittel des Lebens 382.
Hecht, seine Lebensdauer 74.
Heilkräft der Natur, eine Grundlage des langen Lebens 184.
Herz- und Udersystem, gut organisirtes, eine Grundlage des langen Lebens 181.
Hochliegende Orte sind dem Alter günstig 135.
Höhle, schwarrze, zu Calcutta 279.
Hochnung, ein Hauptgrund der Glückseligkeit 428.
Hohlsahe, ihr medizinischer Nüßen 461.
Hypochondrie, Anlage dazu, wie sie zu erkennen und wie man sich dabei zu verhalten 448.

F.
Fena, geringe Mortalität daselbst 146.
Inoculation, frühzeitige, des Alters 300. der Schutzpocken, das einzige Mittel, die Menschenpocken anzuregen 291.
Insekten, ihre Lebensdauer 70.
Inseln und Halbinseln sind die Wiegen des Alters 157.
Ireland ist reich an Alten 152.
Island und die gar zu nördlichen Länder sind dem höchsten Alter nicht günstig 132.
Italien, Lebensdauer daselbst 152.
Juden, Beispiele des höchsten Alters 88.
Jugend, arbeit- und müßame, ein Mittel zur Verlängerung des Lebens 555.
Jungfräulichkeit verhüret die Auswanderung 348.

K.
Kälte kann die Lebenskraft vernichten 57.
Kaiser und Könige, Beispiele ihres hohen Alters 93.
Kameel, sein Alter 78.
Karpfen, sein hebes Alter 74.
Kastanienbaum erreicht das höchste Pflanzenleben 58.
K. centi cavalli 58.
Katarrh, ihre Vernachlässigung bringt eine Menge Menschen ums Leben 245.
Kunst in der Lebenseinrichtung darf nicht zu groß werden 441.

Lachen, die gesündeste Bewegung. 430.
Landleben hat geringere Mortalität als Stadtleben
als Verlängerungsmittel des Lebens empfohlen 571.
Lange Weile verkürzt das Leben 267.
Lange, ihre Heilkräfte 461.
Laune, übde, verkürzt das Leben 259.
Leben, was es heisse 47, worauf seine Dauer beruht
intensives und extensives stehen in umgekehrtem Verhältnis 52, ist bei manchen Tieren sehr schwer zu zerstören 72. menschliches, worin sein Wesentliches und seine Hauptmomente bestehen 152, ist das vollkommenste aller Leben 167, und zugleich das längste; Ursachen dieses Vorzugs 163. langes, Kennzeichen der Anlage dazu 178, auf wie vielerlei Art es verkürzt werden kann 225.
Lebensalter der Eltern, zu hohes oder zu niedriges,
bei der Erzeugung, verkürzt das Leben d. Kinder 305.
Lebensarten, verschiedene, der Menschen, ihre Eintheilung 495. Einfluß auf Gesundheit und Lebensdauer 495. Behandlung 496.
Lebensdauer kann durch äußere Umstände verlängert
und verkürzt werden 51. der Pflanzen 55. ihr höchstes Ziel 56. der Tiere 69. der Wirbel 69. der Insecten 70. der Amphibien 72. der Fische 74. der Vögel 75. der Saugetiere 77. steht in Verhältnis mit Schwangerschaft, Wachsthum und Mannbarkeit 80. der Menschen 86. seit Er schaffung der Welt die nämliche 87. der Großen dieser Welt 93. der Cretiten und Klostergeistlichen 97. bei Philosophen 93. Schulmännern 99. Dichtern, Künstlern und Handwerkern 99. Landleuten 100. Merzten 128. nach den verschieden Ländern 130. wo sie bei Menschen am größten gefunden wird 160. bei Menschen am längsten und dennoch die Mortalität am größten 174. ihre spezielle Grundlage 178.
Lebenskraft, was sie in 39. ihrer Eigenschaften und
Gefühle 51. hat verschiedene Verwandtschaft zu den
Körpern 53. kann gebunden und frei sein 32. gibt
dem Körper ein eigentümliches Verhältnis zur
Körperwelt 53. gibt dem Körper Neigungsfähigkeit und
verändert seine chemischen Geschehe 53. widersieht
den zerstörenden Kräften der Natur 34. wird durch
manche Potenzen geschwächt 57. durch andere ge
nährt und vermehrt 58. kann sich ohne grobe Nähr
ungsmittel erhalten 42. wird durch Krastausset
zung erschöpft 45. durch Ruhe gesammelt 46. gibt
den Bestandteilen den organischen Charakter und
zweckmäßige Struktur 46. erfüllt alle, sowohl nütz
lige als s. T. Eile des Körpers 56. ihre Ausein
kommen werden durch die verschiedenen Eile ver
schieden mediziniert 46. Summe derselben ein Grund
der Lebensdauer 48.
Lebensziel 50. des Menschen, seine Bestimmung 147.
absolutes, wird auf 200 Jahre festgesetzt 150. re
latives, Tabellen darüber 152.
Leidenshaften, Bekämpfung derselben zur Verlän
gerung des Lebens notwendig 426.
Leinölamen, sein Nutzen 467.
Liebe, physische, Ausschweifungen darin sind äußerst
lebensverhindernd 250. was das Weibermach darin
heißte 252. außer der Ehe ist immer schädlich 252.
Linie, ihr hohes Alter 52.
Luft, ein Freund des Lebens 53. mit etwas Feuch
tigkeit imprägnirt ist der Lebensraum zutraglich
15. unerreichte das Leben 273.1.
Luftvergiftung kann schnell und langsam tödten 278.
schreckliches Beispiel davon 279. Zeichen derselben
279.
Lustreflex, tätsächlich, ein Hauptthrust der Erziehung
515. Mittel zur Verlängerung des Lebens 569.
Lutschen 22.
Lunge wird besonders geschwächt durch Ausschwei
fungen in der Liebe 251.
Magen- und Verdauungssystem, zur, eine von
den Grundzügen des langen Lebens 178. und Lungen werden besonders geschwacht durch Ausschweißungen in der Liebe 231.
Magnetismus, animalischer, ob er ein Verlängerungsmittel des Lebens sey 22. seine wahre Besschaffenheit 24.
Mannbarkeit, frühzeitige, versüzt das Leben 80.
Maserngift 293.
Marrasien sind gesunder als Federbetten 537.
Maulbeerbaum, sein hohes Alter 58.
Medizin, widerstimmiger Gebrauch derselben ein großes Versüßungsmittel des Lebens 247.
Menschen, Lebensdauer derselben 86. haben das längste Leben und dennoch die größte Mortalität 174.
Metamorphose, ein Lebensverlängerungsmittel der Insekten 70.
Methoden das Leben zu verlängern in Ägypten 5.
Milch, ein Hauptmittel bei Ergiftnungen 480. ihre Heilkräfte 461.
Mittelfeuer in allen Ebenen, Verlängerungsmittel des Lebens 140.
Morgensünden, die Jugend des Tages, die beste Zeit zur Arbeit 561.
Mortalitätslisten von den Zeiten Bespsians 92. von Ulpian 92.
Mortalität, allgemeine große, schließt nicht das Alt-
werden Einzelner aus 135. die fürchterlichste fin-
det sich in Kindelantern und unter den Neger-
selaven 138. in den Städten immer größer als auf
dem Lande 145. bei Menschen am größten 174.

Nachrung, zu concentrirte, ist nachtheilig 255. in
der ersten Periode der Kindheit, wie sie beschaffen
seyn muß 514. größere kann lange fehlen ohne
Verlust des Lebens 44.
Natur, eigne, was sie heisse 54.
Naros, die Insel, ist dem Alter sehr gunstig 152.
Neger, fürchterliche Mortalität derselben 138.
Nörgen, in rein an Beispielen des höchsten Alters
157.

Der, seine Heilkräfte 462. bei Vergiftungen ein
Hauptmittel 480.
Dolusam erreicht das höchste Pflanzenleben 58.
Dnale verkurzt das Leben, sowohl physische als ge-
fliche 230. ihre traurigen Folgen 232. Mittel sie
zu verhüren 528.
Ordnung in allen Lebensverrichtungen ist im Alter
sehr heilsam 484.
Organische Beschaffenheit der Körper 51.
Organe, zu große Härte derselben verkürzt das Le-
ben 61.
Organisation, ihre verschiedene Beschaffenheit be-
stimmt die Lebensdauer 48.

Päpste, Beispiele des höchsten Alters bei ihnen 96.
Palm erreicht das höchste Pflanzenleben 58.
Paragev wird sehr alt 77.
Velzwert, seine gesunde Kehrung 589.
Perioden des Lebens aus der Natur des Lebens ab-
geleitet 47.
Pfeffer, sein Ruhen 469.
Pflanzen, ihre Lebensdauer 55. dreijährich, einjährig,
zweijährich, vielseitig 56. saftige leben kürzer, holz-
zige länger 57. wässerige kürzer, balsamische län-
ger 57. welche das höchste Alter erreichen 57. schnell
Pflanzengifte, die gefährlichsten unserer Gegendend 278. Pflanzenuhr 55.
Philosophen, Beispiele des höchsten Alters bei ihnen 98.
Physische Herkunft, gute, ihre Vorteile 505.
Platane erreicht das höchste Pflanzenleben 58.
Postgränder haben viele Beispiele des höchsten Alters 97.

II.
Nabe, erreicht ein hohes Alter 77.
Mäderthier, seine Unzerstörbarkeit 70.
Manstoback, sein Einfluss auf die Gesundheit 407.
Heimatliebe, ein Verlängerungsmittel des Lebens 524.
Reise, ein Verlängerungsmittel des Lebens 577. Regeln zu reisen 578.
Neigungsfähigkeit, nächste Wirkung der Lebenskraft 55. gebunicip Grad und Verhältniss derselben, eine Grundlage zum langen Leben 182.
Nemda, Flecken, gibt ein Beispiel von äußerst geringer Mortalität 146.
Reproductionskraft bei Würmern, ein Hauptmittel zur Verlängerung ihres Lebens 69.
Restaurativa, ein Hauptgrund der Lebensdauer 50. bei Tieren und Menschen 162.
Resultate aus den Erfahrungen über die menschliche Lebensdauer 155.
Retardation der Lebensoperation, ein Verlängerungsmittel des Lebens 51, doch nur auf einen gewissen Grad 196.

Nahrungsmittel in schnellen Todesfällen 471.

Römer, Beispiele des höchsten Alters bei ihnen 91.

Nube der Seele, ein Verlängerungsmittel des Lebens 425.

G.

Sanguinisches Temperament, seine Beschreibung und Einfluß auf Gesundheit und Lebensdauer 490.

Behandlung 490.

Singerthiere, ihre Lebensdauer 77.

Sauerstoff, der belebende Bestandtheil der Luft 41.

Schale der Makrobiotik 5.

Schildfrösche, außerordentliche Unzerstörbarkeit ihres Lebens 74.

Schlaf hält den Lebensstrom aus 54, ein Verlängerungsmittel des Lebens 358. Regeln zum gesund Schlafen 360. zu länger schadet der Lebensdauer 360.

Schlafaus, Anlage dazu, wie sie zu erkennen, und wie sich dabei zu verhalten 456.

Schleim von Hasenrümen und Graupen, seine Benutzung 464.

Schminken in der Gesundheit sehr nachtheilig 276.

Schutztafel, sein Rücksicht 463.

Schwäche keines vorzüglichen Theils, Grundlage des langen Lebens 184.

Schwächtliche Leibesbeschaffenheit kann der Lebensdauer befördern sich 53.


Schwan, sein hohes Alter 77.

Schwangerschaft hat Einfluß auf das Leben des Kindes 306. sollte für etwas Heiligeres und Unvergleichliches gehalten werden 308. sichert das Leben 308.

Schweden ist reich an Beispielen des höchsten Alters 131.

Schweizerisches Leben kann durch strenge Diät wieder gut gemacht werden 16.
Schwindfuchtsanlage, wie sie zu erkennen 446, wie man sich dabei zu verhalten 447.
Schmuck, ein vermeintliches Mittel zur Verlängerung des Lebens 5.
Seebad wird empfohlen 588.
Seife, ihre Heilkräfte 461.
Selbstmord, Trieb dazu, eine neue Krankheit 244.
Seelenkräfte, höhere, des Menschen, und Bemühn, wirken zur Verlängerung seines Lebens 175.
Seelenklima, die der Lebensdauer nachtheilig ist 253, die ihr zuträglich ist 425.
Seelenanstrengung, übermäßige, verkürzt das Leben 256, was das Hevermaß darin beisse 237.
Genussfräule, Bereitung und Räumen 468.
Sinn für Natur wird empfohlen 576.
Sinnesreize, angenehme und mäßige, ein Verlängerungsmittel des Lebens 452.
Spanien, Lebensdauer daselbst 132.
Speisen, die unschuldigsten, können durch Zusammentreffen schädlich werden 252, die die Ausscheidung hemmen 390.
Spirituöse Getränke gehören unter die größten Verkürzungsmittel des Lebens 255, ihre andern Nachtheile 255.
St. Germain, Thee zum langen Leben 22.
Städte haben größere Mortalität als das Land 145.
Leben in großen Städten verkürzt das Leben 248.
Stärkung des Alters durch die Nähe der Jugend 7.
Starke Lebensbehaftung kann der Länge des Lebens schaden 53.
Steinadler, sein hoher Alter 76.
Sterben selbst hat noch Niemand empfunden 264.
Sterben haben viele Beispiele des höchsten Alters 97.
Strenger Diät verlängert das Leben 16.
Suppen sind nicht zu verwerfen 405.

Tabelle, wie viel Menschen an Krankheiten, und an welchen sie sterben 245.
Talismans und Amulete, vermeintliche Mittel zur Verlängerung des Lebens 14.
Temperamente der Menschen, ihr Einfluß auf die Lebensdauer 489.

Todt der Körper, weder zu feste noch zu locker eine Grundlage des langen Lebens 165.

Thalasse, selbst frappantes Leben in der Jugend verlängert das Leben 144.

Thiere, ihre Lebensdauer 69.

Tod, natürlicher, Geschichte des selben 166. der Gedanke daran ein Prüfstein unserer Handlungen und Mittel zur Jugend 265.

Todte sind seltener im Wasserreich als auf dem Lande 74.

Todesarten, gewalttäte, sind jetzt häufiger 247. ihre verschiedenen Arten und Hülser 471.

Transfusion des Blutes, ein vermeintliches Verlängerungsmittel des Lebens 19.

Trinken, hintängliches, ist zur Gesundheit unentbehrlich 403.

Trostendheit der Luft, zu große, ist der Lebensdauer nachtheilig 137.

Ulmenbaum erreicht das höchste Pflanzenleben 50.

Ungarn ist in manchen Gegenden reich an hohem Alter 151.

Unmöglichkeit im Essen und Trinken verkürzt das Leben 251. wann man zu essen aufhören soll 251.

Unreinlichkeit verkürzt das Leben 524. ist oft die unerkannte Ursache der Kranklichkeit 525.

B.


Veränderlichkeit der Luft und Witterung ist der Lebensdauer nachtheilig 136.

Vergiftungen 2-2. ihre Behandlung 186.

Bewührung ist auch bei Menschen möglich 146.

Verkürzungsmittel des Lebens 225.

Verlängerung des Lebens ist möglich 51. die Mittel und Grundideen derselben 191.
Vermeidung aller Krankheitsursachen, in wie fern die Verlängerung des Lebens bewirkt 291.

Frauen auf die Menschheit, ein Hauptgrund der Glückseligkeit 42.

Selbschaftigkeit, eine Krankheit der jetzigen Zeiten, ihre Nachteile 268.

Vögel, ihre Lebensdauer 75.


Nachstuck, grünes, ein Heilmittel 471.

Warmes, eine Freundin des Lebens 59. belebt einen Ertrunkenen 40. das Hauptmittel der Wiederbelebung 477. ist alten Leuten zuträglich 485. zu starke verkürzt das Leben 520.

Bahnsinn kann das Leben verkürzen und verlängern 176.

Wahrheit des Charakters, ein Verlängerungsmittel des Lebens 450.

Wachheit, tägliches, mit kaltem Wasser, ein Hauptstück der physischen Erziehung 322. wird für beständig empfohlen 587.


Weiber, ihre Lebensdauer 141.

Weichlichkeit, physische und geistige, Verkürzungsmittel des Lebens 534.

Wein, Regeln seines Gebrauchs 407. seine Anwendung in Krankheiten 469.

Weinessa, seine Arzneikräfte 461.

Welsstock erreicht ein hohes Alter 57.

Weisheit, der Hauptgrund der Glückseligkeit 425. Wollene Bekleidung ist nicht zur allgemeinen Tracht zu empfehlen 593. wem sie heilsam sey 595. als Arzneimittel 471.

Wuthgirt 297. Mittel es zu vermeiden 298.

3. Zahnpulver, ein unschädliches 100.

Zähne und Haare, im hohen Alter neue 116. gute,
eine Eigenschaft zum langen Leben 180. Mittel zu ihrer Erhaltung 598.
Jeder erreicht das höchste Pflanzenleben 58.
Zeit des Schlafes ist nicht gleichmässig 562. der Geburt hat Einfluss auf die Lebensdauer 511.
Zeugung, Augenblick derselben ist wichtig für die Lebensdauer 503.
Zeugungskraft, vollkommen, eine Grundlage zum langen Leben 186. und Denkraft steht in gewissem Verhältniss 251.
Ziel des Lebens 50.
Zucker, seine Heilkraft 459.
Zufriedenheit, ein Verlängerungsmittel des Lebens 425. die Kunst sie zu erhalten 425.
Zutrauen, eine unentbehrliche Bedingung beim Gebrauche des Arztes 454.