

Hufelands kurzgefaßte Rathschläge zur Führung jener Lebensweise, welche die Gesundheit dauerhaft macht, und das Leben verlängert.

Nicht Gold-Dincturen, Lebens-Elirire, Salze und Wunder-Essenzen sind es, wodurch man das Leben verlängern kann. Sie bewirken meistens das Gegentheil. Hr. Dr. Hufeland glaubt, daß die Verlängerung des Lebens auf viererley Art möglich sey:

1) durch Vermehrung der Lebenskraft. Lebenskraft enthält jede Nahrung und jede Luft, die wir einathmen. Es kommt nur darauf an, unsere Organe in dem Stande zu erhalten, um sie recht genießen zu können.

2) Abhärtung und Stärkung der Organe. Hier ist nur ein gewisser Grad zuträglich; ein zu großer sehr nachtheilig. Nicht so wohl Abhärtung der Fasern, als des Gefühls ist's, was zur Verlängerung des Lebens beitragen kann. Wenn man also Abhärtung nur so weit treibt, daß sie die Fasern fest, aber nicht hart und steif macht, daß sie die zu große Reizbarkeit (eine Hauptursache der zu schnellen Aufreibung) abstumpft und aufhebt, und dadurch zugleich den Körper weniger empfänglich für zerstörende Wirkungen von Außen macht, so kann sie zur Lebensverlängerung verhältnißlich seyn.

3) Retardation der Lebens-Consumtion. Was heißt denn Leben des Menschen? Wahrscheinlich nicht bloß Essen, Trinken, Schlafen; denn sonst käme es so ziemlich mit dem eines Schweines überein. Das Leben des Menschen hat eine höhere Bestimmung. Der Mensch soll wirken, handeln, genießen; er soll nicht bloß da seyn, sondern sein Leben soll die in ihm liegenden göttlichen Keime entwickeln, sie vervollkommen, sein und Anderer Glück bauen.

Kann man wohl von einem Menschen sagen: er lebt, wenn er sein Leben durch Schlaf, lange Weile, oder gar durch einen langsamen Tod verlängert? Gewiß nicht. Der Zweck seines Lebens ist, sich vervollkommen. Kommt der Mensch dem nicht nach, so wird er nicht nur nicht alt, sondern ein feiner Selbstmörder.

Das Land- und Gartenleben ist eine wahre Quelle ewiger Jugend. Glücklich ist der, dem das Loos

fiel, sie benutzen zu können. Leib und Seele bleiben hier in der schönsten Harmonie, und dem besten Wohlfeyn. Frohsinn, Heiterkeit und Zufriedenheit begleiten ihn durchs Leben, und er erreicht das höchste Ziel des Lebens.

Nirgends vereinigen sich alle Erfordernisse so vollkommen, als hier, nirgends wirkt alles so auf Erhaltung der Gesundheit und eines langen Lebens hin, als hier. Wer eine solche Gelegenheit vermißt, der Sorge, daß sein Sinn für die Natur nicht er stirbt. Um es zu verhüten, muß man sich nie zu lange von der Natur entfernen. Man muß sich durch naturgeschichtliche Bücher und Gedichte, Bilder und Malereyen dafür erwärmen.

Diät und Mäßigkeit sind eben nicht unbedingt nöthig; wir wissen bereits, daß gerade die Menschen die ältesten wurden, welche keine ausgesuchte strenge Diät hielten, aber doch sparsam lebten. Es ist ausgemacht, daß ein Mensch, der mehr im Freyen und Bewegung lebt, sehr weniger Diät-Regeln bedarf. Die künstliche Diät wird nur durch künstliches Leben nöthig.

Essen muß immer mit unserer körperlichen Arbeit oder Bewegung im Verhältnisse stehen, und bey froher Stimmung geschehen. Denn was in Freuden und Scherz genossen wird, das gibt gutes und leichtes Blut. Es soll nur zu bestimmten Zeiten geschehen, z. B. alle sechs Stunden. Denn nichts ist der Gesundheit nachtheiliger, als das beständige oder unordentliche Essen. Personen, die zur Vollblütigkeit geneigt sind, müssen sich immer mehr an Vegetabilien, als an Fleischspeisen halten, da diese leicht vollblütig machen, und das Aderlassen in hundert Fällen neun und neunzig Mal nicht nützlich, ja fast immer schädlich ist.

Unmäßigkeit im Essen, besonders der mit Ost- und Westindischen Gewürzen verfeinerten Speisen, das Trinken aller geistigen Getränke beschleunigen die Lebens-Consumtion auf die fürchterlichste Art, und machen das Leben eigentlich zu einem Verbrennungs-Prozesse. Sie erzeugen Schärfe, Trockenheit, künstliches Alter, Husten, Lungenkrankheiten, Wassersucht, und was noch

das schlimmste ist, eine solche Abstumpfung des Gefühls, daß kein Reiz mehr wirkt, und die selten zu retten sind, die von einer solchen Krankheit befallen werden.

Wasser ist das beste und gesundeste Getränk, das erste Geblütsreinigungsmittel, und doch sehr verachtet — ja von vielen unwissenden Menschen ein für schädlich gehaltenes Getränk. Ich trage kein Bedenken, es für ein großes Mittel zur Verlängerung des Lebens zu erklären. Man höre, was der verehrungswürdige Greis, der Herr General-Chirurgus *Theben* in seinen neuen Bemerkungen sagt, der sein damahls mehr als achtzigjähriges Leben hauptsächlich dem täglichen Genuß von 5 bis 6 Maß frischem Wasser zuschreibt, den er seit mehr als vierzig Jahren machte. Er war zwischen dem dreyßigsten und vierzigstem Jahre der ärgste Hypochondrist, bisweilen bis zur tiefsten Melancholie, litt an Herzklopfen, Unverdaulichkeiten, und glaubte nicht mehr ein halbes Jahr leben zu können. Aber von der Zeit an, da er diese Wasser-Diät anfang, verloren sich alle die Zufälle, und er war in der späteren Hälfte seines Lebens weit gesünder, als in der frühen, und völlig frey von Hypochondrie. — Der fast gleiche Fall ist es auch bey mir. Indes trinke ich täglich nur nach Durst, bis 3 Maß Wasser. Aber es muß frisch, d. h. aus Quellen, nicht aus offenen Brunnen frisch geschöpft und gehörig verstopft seyn; denn jedes Brunnwasser hat so gut, wie die mineralischen, seinen Brunnengeist, wodurch es eben verdaulich und stärkend wird. — Das Element des Wassers ist das größte und einzige Verdünnungsmittel in der Natur. — Es ist durch seine Kälte und fire Luft ein vortreffliches Stärkungs- und Belebungsmitel für den Magen und die Nerven. — Es ist ein herrliches Galle- und Fäulniß tilgendes Mittel wegen der vielen firen Luft und salzigen Bestandtheile, die es enthält. — Es befördert die Verdauung und alle Absonderungen des Körpers. Ohne Wasser existirt keine Excretion. — Da nach den neueren Erfahrungen Sauerstoff ein Bestandtheil des Wassers ist, so trinken wir neuen Lebensreiz, wenn wir Wasser trinken.

Der Wein erfreut des Menschen Herz, aber er ist keineswegs eine Nothwendigkeit zum langen Leben;

denn die sind am ältesten geworden, die ihn nicht tranken.

Bier ist als Erfas des Wassers zu benutzen, für Menschen, die einen zu schwachen Magen, oder einen entkräfteten Körper haben. Es muß aber gut zubereitet seyn.

Tobakrauchen- und Schnupfen — ist das Unbegreiflichste — sagt *Hufeland*. Etwas Unkörperliches, Reißendes, Uebelriechendes, Schmutziges, kann ein solcher Lebensgenuß, ja ein solches Lebensbedürfnis werden, daß es Menschen gibt, die nicht eher munter, vergnügt und lebensfroh werden, ja, die nicht denken und arbeiten können, als bis sie Rauch durch Mund und Nase ziehen! Unentbehrlich zum Wohlseyn, und zur Glückseligkeit sind sie nicht, denn wir sehen die, die nicht rauchen eben so heiter, eben so gesund, ja noch gesünder. Aber ich muß etwas von den Nachtheilen sagen, die diese Gewohnheit hat, besonders der jungen Leute willen, die dieses lesen, und die noch die freye Wahl haben, sie anzunehmen oder nicht. Das Tobakrauchen verdirbt die Zähne, trocknet den Körper aus, macht mager und blaß, schwächt Augen und Gedächtnis, zieht das Blut nach Kopf und Lunge, disponirt daher zu Kopfschmerzen und Brustkrankheiten, und kann denen, die hektische Anlagen haben, Bluthusten und Lungensucht zuziehen. Ueber dieß gibt es ein Bedürfnis mehr, und je mehr ein Mensch Bedürfnis hat, desto mehr wird seine Freyheit und Glückseligkeit eingeschränkt. Ich warne daher jedermann davor, und werde mich sehr freuen, wenn ich hierdurch zur Verminderung dieser übeln Sitte beitragen kann.

Das Schnupfen ist nicht viel besser und in Ansehung der Unreinlichkeit noch schlimmer. Ueberdieß reizt es die Nerven, schwächt sie am Ende, und erzeuget Kopf- und Augenkrankheiten.

Arbeit und Körperliche Bewegung müssen dem Menschen durchaus die thierischen und geistigen Kräfte im gleichen Grade üben, wenn er seine Bestimmung erreichen will. Der Trieb zur körperlichen Bewegung ist dem Menschen eben so natürlich, wie der zum Essen und Trinken. Wir haben auch gesehen, daß

jene Menschen am ältesten wurden, welche anhaltende und starke Bewegungen und zwar in freyer Lust hatten. Wessen Beruf dieses nicht gestattet, suche es zu ersetzen durch mäßiges Tanzen, Billardspielen, u. d. gl. Alles zur rechten Zeit. Denn die Kunst, die Zeit zu benutzen, ist die Kunst glücklich zu seyn.

Arbeit macht das Leben süß,
Macht es nie zur Last,
Der nur hat Bekümmerniß,
Der die Arbeit haßt.

Lebensverlängerungsmittel

sind also Beschäftigung, gesunder Zustand der Nahrungsmittel, frühes Aufstehen vom Schlafe, gesunde Luft, angenehme und mäßig genossene Sinnenreize, glückliche Ehen, eine heitere Seelenstimmung, frohe und mäßige Affecte, neue unterhaltende große Ideen, ihre Schöpfung und Darstellung, Hoffnung, Liebe, Freude zum Leben, Frohsinn, sie enthalten den reinsten und besten Lebensbalsam. Und daß man sich dieselben durch physische und moralische Geistes-Cultur verschaffen kann, bin ich überzeugt. Wer es mit den Freunden des langen Lebens hält, wird alt; wer aber die

Feinde vorzieht, d. h. unordentlich lebt, der verkürzt sein Leben selbst.

Lebensverkürzungen.

Ueberspannte Seelenstimmung und Leidenschaften, üble Laune, allzu große Geschäftigkeit, Traurigkeit, Kummer, Verdruß, Furcht, Angst, Neid und Mißgunst, Müßiggang, lange Weile, Krankheits-einbildung, unglückliche Ehen, zu langes Schlafen, Mangel an körperlicher Bewegung und freyer Luft, behaupten einen vorzüglichen Rang unter den Verkürzungsmitteln des Lebens; den ersten aber zu viele Wärme, besonders in der Jugend, wenn sie anhaltend ist. Hier ist es, wo leider nur zu oft der erste Grund zum wahren Verderben der Menschen gelegt wird.

Diese Verkürzungsmittel zu vermeiden sey unser Bestreben, und wir werden ruhig das höchste Alter erreichen. Denn die Natur schafft keine Schmerzen für die Freuden des Lebens, die man in ihrer Ordnung genießt, es sind nur die Folgen strafbarer Ausschweifungen oder Vernachlässigungen, die theuer gebüßt werden müssen.

Moralische Erzählungen für Jedermann.

1. Herzliche Liebe gibt gern das Beste hin.

Ein junges, sehr schönes Mädchen in W* hatte einen alten, fast immer kranken Vater, den sie mit ihrer Hände Arbeit ernährte und wartete. Da aber ihr Verdienst nicht mehr zureichen wollte, und der Ausgabener immer mehrere wurden, auch der Miethzins für das abgelaufene Vierteljahr noch rückständig war, so nahm sie zu dem letzten Mittel ihre Zuflucht, das ihr noch übrig war. Sie ging nämlich zu einem Manne, der für das schöne Geschlecht blonde und schwarze Perücken verfertigte, und both ihm ihr langes blondes Lockenhaar zum Verkaufe an.

»Was wollen Sie dafür haben?« fragte sie der

Mann freundlich, indem er ihr in das etwas getrübbte Auge schauet.

»Ach, mein Herr, ich fordere viel; — ich verlange vier Thaler!«

»Vier Thaler? das ist viel Geld, mein Kind, und kaum kann ich dieses wieder heraus bringen!«

»Es ist nicht für mich, es ist — für meinen armen, alten Vater, der sehr krank ist, und der Hülfe sehr nöthig hat!«

»Wenn es dazu, wenn es für einen armen alten Vater ist, da muß der Eigennuß wohl schweigen! Hier sind die vier Thaler!«

Erfreut, dankbar gerührt nahm das Mädchen das Geld, und sahe ruhig zu, wie die Schere das schöne