I. Kurze Anweisung
zur Kunst, hundert Jahre alt zu werden.

(Nach Hufeland.)

Leben eines Körpers ist die in ihm wohnende selbstständige Kraft zu empfinden und Bewegungen hervorzubringen.

Die Kraft, die wir Lebenskraft nennen, widersteht, bis zu einem gewissen Grade, den auf uns störend einwirkenden äußern Einflüssen, z. B. dem Froste, der Fäulniß.

Die **Lebenskraft** wird geschwächt, ja ganz aufgehoben durch einen hohen Grad von Kälte, durch gewisse Erschütterungen, z. B. Blitz, Gifte, Schreck — sie wird erweckt gestärkt, genährt, vorzüglich durch Licht, Wärme, Luft, oder vielmehr Sauerstoff. Ihre Dauer kann verlängert und verkürzt werden.

Daher ist **Verlängerung des Lebens** allerdings möglich; natürlich unsre erste, heiligste Pflicht.

Man kann jetzt noch immer eben so alt werden, als in den frühern Zeiten, unter fast allen Himmelsstrichen.

Mäßig hochliegende Orte haben im Ganzen mehr und höhere Alter, als tiefliegende.

In gemäßigten Himmelsstrichen wird der Mensch im Ganzen älter, als in heißen oder kalten.

Je mehr der Mensch der **Natur** und ihren **Gesetzen** treu bleibt, desto älter wird er.

Alle sehr alten Leute waren **verheirathet**, und zwar mehr als einmal, und gewöhnlich noch im hohen Alter.

Es findet sich kein einziges Beispiel, daß ein lediger Mensch ein sehr hohes Alter erreicht hätte.

Im Ganzen werden mehr Weiber als Männer alt; aber das höchste Ziel des menschlichen Alters erreichen doch nur Männer.

In der ersten Hälfte des Lebens ist **thätiges**, selbst **strapazenvolles** Leben, in der letzten Hälfte aber eine ruhigere und gleichförmigere Lebensart zum Alter zuträglich.

Diejenigen Menschen wurden am ältesten, welche von Jugend auf mehr Pflanzenkost genossen, ja oft nie Fleisch aßen.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0015-1 DFG

Ein gewisser Grad von **Bildung** ist dem Menschen unumgänglich nöthig und befördert die Lebenslänge.

Der Aufenthalt auf dem **Lande** und in den kleinen Städten ist dem langen Leben günstig, der in großen Städten ungünstiger.

Manche Menschen bekommen im 60sten und 80sten Jahre, wo andere sterben, neue Zähne und Haare, und sie leben noch lange.

Der Bau des menschlichen Körpers und die Lebenskraft sind im Stande, eine Dauer und Wirksamkeit von 200 Jahren auszuhalten, das heißt, der Mensch kann 200 Jahr alt werden.

Ein guter **Magen**, gesunde **Verdauungswerkzeuge**, gute **Zähne**, gut gebaute **Brust**, gesunde **Lunge**, gehörige Menge und Vertheilung der Lebenskraft, ein gemäßigtes, nicht zu feuriges **Temperament**, gehörig ersetzende, heilende **Kräfte** der **Natur**, ein gleichförmiger und fehlerfreier **Bau** des ganzen Körpers, nicht Schwäche eines Theils, gehörige Beschaffenheit der festen und flüssigen Bestandtheile, vollkommene **Zeugungskraft** ꝛc., lassen ein langes Leben hoffen.

Die wahre Kunst, das menschliche Leben zu verlängern, bestehet also in der gehörigen Verbindung und Anwendung folgender Grundsätze: 1) die Menge der **Lebenskraft** selbst muß gehörig groß und genährt, 2) den Theilen des Körpers muß gehörige **Festigkeit** und **Abhärtung** gegeben, 3) die **Lebensabnahme** muß **gemindert** werden, die **Wiederherstellung** der verlornen Kräfte muß leicht und gut geschehen.

Die Kunst der Lebensverlängerung besteht demnach in Vermeidung der Verkürzungs- und in Kenntniß und Gebrauch der Verlängerungsmittel des Lebens.

Verkürzungsmittel des Lebens sind:

Von **schwächlichen, kränkelnden Eltern** gezeugt, weichlich erzogen, in der Liebe ausgeschweift, wodurch die Zeugungskraft verschwendet wird, **Selbstbefleckung**, sowohl physische, als moralische, übermäßige, zu zeitige Anstrengungen der **Seelenkräfte**, Krankheiten, deren unvernünftige Behandlung durch Quacksalber, Pfuscher u. s. w., gewaltsame Todesarten, Trieb zum Selbstmord, **unreine Luft**, das **Zusammenwohnen** der Menschen in

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0016-7 DFG

großen Städten, **Unmäßigkeit** im **Essen** und **Trinken**, die jetzige Kochkunst, die geistigen Getränke, **üble Laune**, allzugroße vergebliche Geschäftigkeit, unglückliche, traurige **Seelenstimmungen** und Leidenschaften; Furcht vor Gespenstern, vor Gewittern, vor dem Tode u. s. w. Müßiggang, Unthätigkeit, Langeweile, überspannte Einbildungskraft, Krankheitseinbildung, Empfindelei und alle Gifte. —

Verlängerungsmittel des Lebens sind:

Gute Geburt von gesunden Eltern in einem frohen Augenblick gezeugt — denn die Kinder sind gleichsam der Abdruck der Eltern — eine frohe, gesunde Schwangerschaft, glückliche Niederkunft. Schwache, ungesunde, kränkelnde Personen sollten nie heirathen; Alles erben die Kinder. Die Schwangern sollten sich besser im Essen, Trinken, Tanzen u. s. w. halten. Auf die erste Wartung, Pflege und Erziehung kommt Alles an. Gleich nach der Geburt und überhaupt in den ersten Monaten, nichts als Buttermilch genießen. Baldigst dem Kinde ein ordentliches Laxirmittel gegeben, keine Syrupe, Rhabarber u. dergl. Fleißig gewaschen, oft gebadet, nicht fest geschnürt oder gewickelt. Leicht verdauliche, keine mehligte, fett gemachte Speisen, keinen Kaffee, Thee, Chocolade, Wein u. s. w., am besten ist mit Wasser verdünnte Milch oder reines Wasser, wenn sie schon etwas älter sind; kein Fleisch, ehe das Kind nicht alle Zähne hat; täglich reine Wäsche, frische Luft, nicht heftig gewieget; nicht so gestellt, daß das Licht von der Seite oder über den Kopf auf's Kind fällt. Wer krank, schwach, ungesund ist, sich zu vornehm dünkt, wer lieber seinem Vergnügen nachgeht, als selbst stillt, wähle eine reine, gesunde, junge, neue Amme. Man halte die Kinder nicht zu warm; die Kleidung sei weit, leicht, kein Pelzwerk; tägliche Bewegung in freier Luft. Man gebe ja genau Acht, daß der Zeugungstrieb nicht zu zeitig erwache, nicht Selbstbefleckung getrieben werde, woran nur zu oft die Ammen und Dienstboten Schuld sind. Zittert Eltern, Erzieher, Vormünder, Jünglinge, zittert vor den Folgen! Meidet, fliehet dieses schändliche Laster! Nicht jeder Roman, Schauspiel, Gedicht, komme in eines Jünglings Hand; sie sind gefährlicher, als das stärkste Gift. Naturgeschichte, Naturlehre, Geschichte, Erdbeschreibung sind die unschädlichsten Gegenstände; darüber belehre sich die Jugend. (Mehr siehe in Hufeland über

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0017-2 DFG

Kinderkrankheiten; Struve Rath- und Hilfstafel, Kinder gesund zu erhalten; derselbe über Kinderkrankheiten, Tissot, Salzmann, Campe, Revisionswerk, Hofmann u. a. m.)

Thätige und arbeitsame Jugend. Diese bewahrt vor allen Ausschweifungen. Müßiggang ist aller Laster Anfang.

Enthaltsamkeit von dem Genuß der physischen Liebe in der Jugend und außer der Ehe. Ein Hauptverlängerungsmittel des Lebens. Jeder, dem Dauer und Blüthe seines Lebens am Herzen liegt, vermeide den unerlaubten Umgang mit Frauenzimmern bis zum 24sten oder 25sten Jahre; dann heirathe man. Der Genuß und die Früchte sind doppelt schätzbar. Vor genannten Jahren und außer der Ehe verkürzet man das Leben, die Manneskraft geht verloren; man wird siech, schwach, elend, alt vor der Zeit, setzet sich der venerischen Ansteckung, dem fürchterlichsten Gifte aus, welches jetzt allgemeiner wird und im Verborgenen die Menschen mordet. Ein schädliches Vorurtheil ist es: man müsse sich des zu vielen Zeugungsgeistes entledigen. Die Natur hilft sich selbst. Faste, das heißt, lebe mäßig, meide starknährende Speisen und hitzige Getränke, und arbeite, so gelangst du zu einem hohen, gesunden, vergnügten, ehrenvollen Alter.

Glücklicher Ehestand ist ein vorzügliches Verlängerungsmittel des Lebens, die wichtigste Stütze des Staates, der öffentlichen Ruhe und Glückseligkeit. Man wähle nach Neigung.

Der Schlaf ist nöthig, nützlich, unentbehrlich. Man nehme dem Menschen Hoffnung und Schlaf, und er ist das unglücklichste Geschöpf auf Erden.

Zu viel und zu wenig Schlaf schadet. Je jünger, desto mehr Schlaf, je älter, desto weniger. Im Schlaf erholt sich die Natur am ruhigsten und am vollkommensten. Fortgesetztes Wachen verkürzt das Leben.

Niemand schlafe unter 6 und über 8 Stunden. Nie hindere man den vormitternächtlichen Schlaf. Zeitig zu Bett und früh wieder auf, macht den Menschen gesund, weise und reich. Morgenstunde hat Gold im Munde. Das Schlafgemach sei hoch, wo möglich gegen das freie Feld, den Tag über der frischen Luft offen, in der Nacht still, dunkel, kein Nachtlicht, welches den Schlaf stört und dessen Dampf schadet. Abends esse man wenig kalte Speisen, lange zuvor, ehe man zu Bette gehen will. Man schlafe nicht sitzend, das Bette

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0018-8 DFG

sei nicht zu hoch; man liege ziemlich gerade, nur mit dem Kopfe etwas hoch. Ehe man sich schlafen legt, lese; studire man nicht, mache Körper und Seele frei, um eines ruhigen, sanften und stärkenden Schlafs zu genießen. Nur schlafe man nicht in zu warmen Federbetten, besonders in der Jugend.

Körperliche Bewegung. Der Trieb dazu ist eben so natürlich, wie zum Essen und Trinken. Stillsitzen ist schon dem Kinde die größte Pein. Die am ältesten wurden, hatten anhaltende, starke Bewegung in freier Luft, z. B. Landleute, Soldaten, Jäger, Tagelöhner. Täglich mache man sich Bewegung im Freien, Wind und Wetter sei wie es wolle. Die gesundeste Zeit ist vor dem Essen, oder 3 bis 4 Stunden nachher.

Leibesübungen, wie die Alten thaten, z. B. Laufen, Ringen, Fechten, Reiten, vernachlässige man nie.

Genuß der freien Luft — mäßige Wärme. Reine Luft ist eben so gewiß das größte Erhaltungs- und Stärkungsmittel unseres Lebens, als eingeschlossene, verdorbene Luft das feinste und tödtlichste Gift ist. Darum vergehe kein Tag, ohne reine, frische Luft zu genießen. Dies sichert vor einer, jetzt leider! gewöhnlichen, sehr ergiebigen Quelle von Krankheiten: der zu großen Empfindlichkeit gegen alle Eindrücke und Veränderung der Witterung. Man suche immer, wo möglich, hoch zu wohnen. Man öffne fleißig die Fenster. Windöfen und Kamine sind die besten Reinigungsmittel der Stubenluft. Nur meide man alle Zugluft. Die Luft sei mäßig warm. Es ist weit besser, in einer kühlen, als zu heißen Luft zu leben. Räuchern u. dergl. verbessert die Luft nicht, macht sie dick; am wenigsten das Räuchern mit Essig, den man auf heiße Steine oder Eisen gießt, und verbirgt nur auf einen Augenblick die schlechte Luft. Grüne Reiser, den Tag über in Wasser gelegt, ist heilsam. Bei Nacht müssen alle Reiser, Blumen u. s. w. gänzlich aus den Stuben.

Das Land- und Gartenleben ist die wahre Quelle der ewigen Jugend, Gesundheit, Glückseligkeit und des langen Lebens.

Reisen. Ihr Nutzen ist unbeschreiblich. Am gesundesten und zweckmäßigsten sind die Reisen zu Fuß und noch besser zu Pferde. Beim Fahren ändere man seine Lage fleißig, bald sitzend, bald liegend, bald lehnend u. s. w. Bei Nacht reise man nicht. Mache kurze Reisen, ruhe oft aus. Speise und Trank brauche mäßig. Führe die im Lande übliche Lebensart. Meide alle hitzigen Getränke, Wein genieße mäßig. Besser Wasser mit Citrone oder Liquor u. dgl. Faul-

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0019-7 DFG

riechendes Wasser bessert das Kohlenpulver. Vernachlässige die Ausdünstung nie. Wer eine empfindliche Haut hat, trage lieber auf Reisen ein Hemde von dünnem Flanell. Reinlichkeit ist doppelt nöthig. Daher fleißiges Waschen. Im Winter, oder in feuchten, kalten Gegenden mehr starke Bewegung, als im Sommer oder in heißen Ländern; mehr früh, als Nachmittags. Die Vollblütigen befragen erst ihren Arzt, ob sie reisen mögen.

Reinlichkeit und tägliche gehörige Behandlung der Haut sind Hauptmittel zur Verlängerung des Lebens. Daher muß sie immer in gleichförmiger Ausdünstung erhalten werden, wenn nicht üble Folgen, besonders hartnäckige Hautkrankheiten, entstehen sollen. Durch die Haut erhält der Körper eine Menge geistiger und feiner Bestandtheile, die zum Ersatz dessen dienen, was der Körper täglich einbüßt. Man wechsele wo möglich täglich die Wäsche, wasche täglich den ganzen Körper mit reinem, frischem Wasser, reibe die Haut stark, bade sich wenigstens wöchentlich einmal in lauem Wasser, worin etwas Seife aufgelöst ist. — Seebäder sind vortrefflich. Auch versäume man das kalte Bad nicht, wenn man daran gewöhnt ist. Nie bade man ganz nüchtern, oder nach dem Essen. Das Pelzwerk meide. Die Kleidung sei leicht, weit. Fleißig körperliche Bewegung befördert am besten die unmerkliche Ausdünstung. Alles Fett, unausgebackene Mehlspeisen, Käse u. dergl., hindern die Ausdünstung. Gute Diät und Mäßigkeit im Essen und Trinken, — Erhaltung der Zähne. Die Diät sei nicht gekünstelt, richte sich nach Jedes Körperbeschaffenheit. Es kommt nicht sowohl darauf an, was wir essen, sondern wie viel. Fast alle Menschen essen mehr, als sie nöthig haben. Nur was wir verdauen, giebt uns Nahrung, nicht was wir essen. Wer alt werden will, esse langsam. Gute Zähne sind unentbehrlich. Sorge daher für deren Erhaltung. Spüle gleich frühmorgens, nach dem Aufstehen, den Mund aus, putze die Zähne mit Kohlenpulver und dem Finger; wirf alle Zahnbürsten weg. Man esse gehörig Brod zu Speisen, kaue nach der Mahlzeit eine Brodrinde, spüle und putze nach dem Essen die Zähne und den Mund aus; Zahnstocher von Federspulen sind die besten. Wird ein Zahn anbrüchig, untersuche der Arzt, ob die Säfte überhaupt böse sind; diese müssen verbessert, der Zahn ausgebessert werden, ehe er die andern ansteckt. Nicht kalt uud warm gleich aufeinander genießen, wodurch die Zähne leiden. Meide den Zucker und alles Süße. Während des Essens nichts gethan, als ein fröh-

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0020-8 DFG

lich Gespräch, gelacht, gescherzt; nichts lesen, studiren, denken; jenes befördert, dieses hindert die Verdauung. Nach dem Essen keine heftige Bewegung, lieber stehen oder langsam umhergehen, ganz kleine Beschäftigungen. Vor dem Essen oder 3—5 Stunden darnach, ist die beste Zeit zur Bewegung. Je weniger Arbeit, desto weniger Nahrung. Man esse nie so viel, daß man den Magen fühlt. Aufgehört, wenn es am besten schmeckt. Man halte sich mehr an Speisen aus dem Pflanzenreiche, vorzüglich im Sommer und wenn faule Fieber herrschen. Vieles Fleisch macht reizendes, erhitzendes, mehr verzehrendes als nährendes Blut. Versäume nicht das nöthige Trinken. Unter dem Essen trinke selten oder nie, besser eine Stunde darnach. das allerbeste Getränk ist Wasser, frisch aus Quellen, nicht aus offenen Brunnen geschöpft. Ein mäßiger Genuß von Suppen schadet nichts, nur nicht zu heiß, in zu großer Menge auf einmal und zu wässerigt. Dann und wann ein Glas guten, alten, reinen Wein zur Erholung.

Ruhe der Seele — Zufriedenheit — lebenverlängernde Seelenstimmungen und Beschäftigungen sind die Grundlage alles Glücks, aller Gesundheit und des langen Lebens. Sie liegen in uns selbst. Wir finden sie zuverlässig eher in der Dürftigkeit, als bei Reichen, Vornehmen und Schwelgern. Vor allen Dingen bekämpfe man seine Leidenschaften. Diese verkürzen das Leben am meisten. Man gewöhne sich zeitig, den Genuß nicht als den einzigen Zweck unseres Daseins zu betrachten; man benutze jeden Tag so, als wenn er der einzige wäre, ohne sich um den morgenden zu bekümmern. Man suche sich über Alles so richtige Begriffe, als möglich, zu verschaffen. Die meisten Uebel entstehen nur aus Mißverstand, Eigennutz oder Uebereilung. Die Weisheit allein ist die Quelle des Vergnügens, die Thorheit der Ursprung des Mißvergnügens. Man lasse die Hoffnung nie sinken. Der Glaube an die Unsterblichkeit der Seele überwiegt alle Leiden. Auch Freude ist eine der größten Lebenserhalterin. Das Lachen ist die gesündeste aller Leibesbewegungen. Angenehme, unterhaltende, belehrende Bücher, die Betrachtung der Natur, lustige, geistreiche Gespräche, Schauspiele, Musik, Malerei, Dichtkunst u. s. f., erwecken, erhöhen, verstärken die Lebenskraft. Verhütung und vernünftige Behandlung der Krankheiten — gehöriger Gebrauch der Aerzte und der Arzneien. Zur Entstehung jeder Krankheit gehören: die Ursache, die sie erregt, und dann die Fähigkeit des Körpers, durch diese Ursache angegriffen

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0021-4 DFG

zu werden. Daher suche man jene Ursachen zu entfernen, oder dem Körper diese Empfänglichkeit zu benehmen. Allen Ursachen können wir nicht wohl entgehen. Folgende vorzügliche Krankheitsursache meide man so viel wie möglich: Unmäßigkeit im Essen und Trinken, unerlaubter zu häufiger Umgang mit Frauenzimmern, große Erhitzung und Erkältung, Leidenschaften, heftige Anstrengung des Geistes, zu viel oder zu wenig Schlaf, gehemmte Ausleerung, Gift u. s. w. Das bisher Gesagte lehret diese Ursachen meiden und den Körper abhärten, daß er nicht gleich angegriffen werde. Jeder sollte einen einsichtsvollen, vernünftigen, erfahrnen, denkenden Arzt befragen: wie er sich im Essen und Trinken zu verhalten, was er zu meiden habe u. s. w., dies wäre weit besser, als zum Arzt (oder Doctor, wie man gemeinhin sagt) zu laufen, wenn man schon wirklich krank ist. Es giebt erbliche Anlagen zu gewissen Krankheiten, denen man durch schickliche Lebensart entgehen kann. Die erste Erziehung erzeugt oft Krankheiten. Gewisse Arten vom Bau und Gestalt des Körpers führen gewisse Krankheitsanlagen mit sich. Die Temperamente sind verschieden und eben so mannigfaltig die Anlagen der Krankheiten. Die Wohnung, die Gegend, wo wir wohnen, die Luft u. s. w. erzeugen Krankheiten. Manche Theile sind von Natur schwach, z B. die Lungen, der Magen. Viele Krankheiten haben eigene Anlagen, z. B. die Lungensucht, güldene Ader, Schlagfluß. Durch schickliches Verhalten im Essen, Trinken, Schlafen u. s. w., kann man es so weit bringen, daß die Anlagen unschädlich bleiben. Kein, auch noch so gutes medicinisches Buch kann dem Nichtarzte dies genau angeben; die Naturen sind alle verschieden. Darum sind die Aerzte da, die sich ihr ganzes Leben damit beschäftigen. Daher befrage man sie um Rath, weil es noch Zeit ist, ehe die Krankheit sich erzeugt, ehe sie ausbricht, ehe man Arzneien nöthig hat. Es ist doch wohl besser, Krankheiten verhüten, als zum Ausbruch kommen lassen. Ohne wirklich krank zu sein, nehme man keine Arzneien. Sobald man was spüret, frage man den Arzt um Rath, ehe die Krankheit ausbricht. Hunger ist oft die beste Arznei. Den Doctor frage zeitig um Rath, sei vollkommen aufrichtig, erzähle ungeheuchelt das Vergangene und Gegenwärtige; habe unumschränktes Zutrauen zum Arzt, sei er jung oder alt. Wähle keinen Doctor, der alle Krankheiten mit einem Mittel, mit geheimen Mitteln, heilen will, der neugierig, geschwätzig ist, andere verachtet, auf Tod und Leben curirt, der des Geldes wegen und aus

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0022-0 DFG

Ehrgeiz heilet. Der wahre Arzt sieht nur auf Gesundheit und Leben. Der beste Arzt ist der, welcher zugleich Freund ist. Man bleibe bei einem Arzte. Je mehr Aerzte, desto nachtheiliger für den Patienten. Wer zu Schweißen, zu periodischen Blutausleerungen u. s. w. geneigt ist, nehme sich sorgfältig in Acht, sie ja nicht zu unterdrücken.

Reinlichkeit ist bei allen Krankheiten eine unentbehrliche Bedingung. Unreinlichkeit verschlimmert im hohen Grade. Man wechsele täglich mit Vorsicht die Wäsche, erneuere die Luft; nur meide man Zugluft, schaffe alle Ausleerungen gleich aus dem Krankenzimmer; entferne die vielen Menschen, Thiere, Blumen, Ueberreste von Speisen, alte Kleider: genug Alles, was ausdünsten kann.

Rettung in schnellen Todesgefahren. Hier verweise ich auf Struves bekannte Noth- und Hülfstafel. Uebrigens härte man den Körper ab, übe sich im Schwimmen, Laufen, Klettern u. s. w. Man suche sich von allen möglichen Dingen deutliche Kenntniß zu erwerben; an Büchern und andern Hülfsmitteln fehlt es jetzt nicht. Man stärke Körper und Geist, um Alles zu ertragen, nicht zu erschrecken u. s. w. Beobachtet man dieses Alles, und das kann man, sobald man will; so gelangt man zu einem gesunden, ehrenvollen Alter, welches immer noch verlängert werden kann.

Das Alter. Im Alter fehlt die natürliche Wärme; diese bemühe man sich zu unterhalten und zu vermehren. Die Nahrung sei leicht verdaulich, mehr flüssig, als fest, nahrhaft, etwas reizend. Laue Bäder sind äußerst empfehlungswerth. Man meide alle starke Ausleerungen, z. B. Aderlässe, Purganzen. Man gewöhne sich in allen Verrichtungen an eine bestimmte Zeit und Ordnung. Der Körper bedarf Bewegung, nur keiner angreifenden, am besten Fahren, Reiben des Körpers. Angenehme Stimmungen und Bewegungen der Seele sind von großem Nutzen. Immer heiter, froh, zufrieden, so wird man alt.

Ausführlicher findet der Leser dieses Alles, was ich hier nur kurz angegeben habe, in des berühmten Hufeland's schätzbarem Buche: Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern.

Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf urn:nbn:de:hbz:061:2-10822-p0023-5 DFG