

sundheit, war eine ihrer wichtigsten Sorgen, und hierbei stand die Reinlichkeit der Haut, als das vorzüglichste Schönheitsmittel, in erster Reihe. — Die Allegorie, daß Cythere (Venus), die Göttin der Liebe und der Schönheit, dem Schoße der Wellen entstieg, war für sie ein Fingerzeig. Es ist auch bekannt, daß die Bäder eine große Rolle selbst in den Religionsvorschriften der Egypter, Perser, Griechen und Juden spielten, und schon Homer läßt den Ulysses erzählen, Cyrce habe ihn in Wasser gebadet, welches in glänzendem Metall erwärmt worden war. — Wir wissen auch, welchen Luxus die Römer mit den Bädern getrieben und vielleicht badeten sie so oft, als wir uns die Hände waschen. — Endlich hat schon Hypokrates Bäder, Reinlichkeit und tägliche Bewegung im Freien, zur Erlangung eines hohen Alters, vorgeschrieben, und er war es in der That, welcher die Richtigkeit seiner Behauptung damit bekundete, daß er selbst bei Einhaltung seiner Vorschriften 104 Jahre lebte.

Außer den Bädern war man zu jener Zeit auch anderweitig auf eine zweckmäßige Hautkultur bedacht gewesen, u. z. durch Reibungen (Frictionen) und Einsalben der Haut mit fetten, zum Theil wohlriechenden Oelen. — Asklepiades hatte bei solchem Verfahren ein Alter von 150 Jahren erreicht und starb erst dann an den Folgen eines Falles. Galen, der nie krank gewesen, starb im 140. und der Arzt Boeclatus im 120. Jahre. — Sie alle haben uns Werke über die Kunst das Leben zu verlängern hinterlassen und empfehlen zu diesem Zwecke Bäder und Oeleinreibungen. Ferner Mäßigkeit und Enthaltbarkeit aller jener Speisen und Getränke, von welchen die Erfahrung lehrte, daß sie nachtheilig wirken. Sie lehrten endlich, daß man sich frühzeitig in der Selbstbeherrschung übe, um die sinnlichen Begierden möglichst niederhalten zu können. — Ganz besonders war es aber die Gymnastik, deren Uebung sie als eine der ersten Prinzipien zur Entwicklung der Muskulatur und der körperlichen Stärke hinstellten. In einer Zeit, wo nur physische Kraft zur Macht, Ehre und Unsterblichkeit führte, war es ganz natürlich, daß viele Gesetzgeber ein besonderes Gewicht auf die einseitige Pflege dieses Zweiges der Diätetik legten. — Was nun die Bekleidung der damaligen Zeit anbelangt, so entsprach sie den natürlichen Anforderungen; und wenn wir die schönen, weiten Hüllen der Alten von unserm Gesichtspunkt aus beurtheilen, dann sind wir zur Annahme berechtigt, daß sie die Gefahren gekannt haben müssen, welche durch passende und angelegende Kleidungsstücke hervorgerufen werden können.