

sie mag nun im Handeln oder Genießen bestehen, geschwinder oder langsamer machen, also geschwind und langsam leben.

Hufeland.

## 24.

Nach dem jetzigen Laufe der Welt wird im Allgemeinen nichts so verschwenderisch und unbedacht verschleudert, als Gesundheit. Die meisten Leute wissen freilich, wann sie unwohl, aber nur wenige, wann sie wohl sind. Dennoch ist es gewiß leichter, die Gesundheit zu bewahren, als sie wieder zu erlangen, leichter, Krankheiten zuvorzukommen, als sie zu heilen.

Cheyne.

## 25.

Je mehr der Mensch der Natur und ihren Gesetzen treu bleibt, desto länger lebt er, je weiter er sich davon entfernt, desto kürzer.

Hufeland.

## 26.

Das Resultat aller Erfahrung und ein Hauptgrund der Macrobiotik ist: der Mittelton in allen Stücken, die aurea mediocritas, die Horaz so schön besang, von der Hume sagt, daß sie das Beste auf dieser Erde sei, ist auch zur Verlängerung des Lebens am zuträglichsten. In einer gewissen Mittelmäßigkeit des Standes, des Klima, der Gesundheit, des Temperaments, der Leibesconstitution,