

hartem Brot bestanden. Freilich stammte er auch von gesunden Eltern ab, lebte stets auf dem Lande, arbeitete nicht zu viel und nicht zu wenig und kannte keine Sorgen. Wie Harvey versichert, wäre er noch älter geworden, wenn er auf Einladung eines Gönners nicht nach London übergesiedelt wäre. Dort jedoch gaben ihm die reichgedeckten Tafeln und das neblige Klima der Hauptstadt den Rest.

Von solchen und ähnlichen Beispielen haben die Menschen selbstredend gelernt. Nicht nur Ärzte, auch „Naturapostel“ und andere Laien, wissen heute über die Lebensverlängerung Bescheid. Hunderte von Büchern belehren darüber, Tausende von Broschüren, ungezählte Zeitungsartikel. Was darin verraten wird, gipfelt immer in denselben Leitsätzen: Mäßigkeit in der Ernährung und in dem Genuß, viel Luft, Licht, Bewegung, ausgiebiger Schlaf, unbelastetes Gemüt. In kürzester Form hat ein Karlsbader Badearzt die zwölf Gebote der Langlebigkeit zusammengefaßt:

1. Halte dich möglichst viel in frischer, gesunder Luft, vor allem, falls nicht zu heiß, im Sonnenschein auf. Sorge hierbei reichlich für Bewegung und unternimm jeden Tag einen größeren Spaziergang.

2. Genieße Fleisch nur in mäßigen Mengen einmal am Tage. Die Kost bestehe hauptsächlich aus roher Milch gesunder Kühe oder Ziegen, Eiern, Zerealien, grünem Gemüse, Butter, Käse und Obst. Jeden dritten Monat vermeide überhaupt den Genuß des Fleisches. Kaue die Speisen gründlich.

3. Nimm täglich ein Bad, wöchentlich (bei gutem Zirkulationsapparat) ein Schwitzbad.

4. Achte auf gute Verdauung. Reinige außerdem den Darm wöchentlich einmal durch ein mildes Mittel.

5. Trage poröse Kleider und am besten baumwollene, höchstens im Winter wollene Unterwäsche. Der Hemdkragen sei weit. Hut und Kleider wähle im Sommer in heller, im Winter in dunkler Farbe. Trage stets Halbschuhe.

6. Gehe sehr früh zu Bett und stehe sehr früh auf.

7. Schlafe bei offenem Fenster in einem stillen, finsternen Zimmer. Der Schlaf sei

nicht kürzer als sechseinhalb und beim Mann nicht länger als siebeneinhalb, bei der Frau als acht bis achteinhalb Stunden.

8. Ruhe wöchentlich einen Tag vollkommen. Verbringe, wenn möglich, Sonnabend bis Montag auf dem Land oder auf den Bergen.

9. Meide Gemütserschütterungen und Aufregungen. Sorge dich weder um das, was sich nicht ändern läßt, noch um das, was kommen könnte. Sprich nicht von unangenehmen Dingen. Sei willensstark.

10. Vermeide Ausschweifungen. Heirate, und wenn verwitwet, heirate wieder.

11. Meide überheizte Lokale, vor allem solche mit Dampfheizung oder schlechter Ventilation.

12. Sei mäßig im Genuß von Alkohol, Tabak, Kaffee und Tee.

Das sind die zwölf Gebote; klingen sie nicht hübsch?

Sicherlich treffen sie in der Hauptsache den Nagel auf den Kopf — und doch: kaum einer unter Hunderten wird sie alle befolgen können. Schon das tägliche Bad wird für viele ein Problem — wie erst der Aufenthalt von Sonnabend bis Montag auf dem Lande! Und dann die Gemütserschütterungen und Aufregungen, die zu vermeiden wären... Und das Gebot: Sprich nicht von unangenehmen Dingen! Sei willensstark... Du lieber Gott, wovon sollten die geplagten Menschen, die immer seltener etwas Angenehmes erleben, denn sprechen? Und was die Willensstärke betrifft: braucht man nicht seine ganze Willenskraft dazu, sich durch das Leben zu schlagen, das in der Hauptsache aus Unannehmlichkeiten besteht?

Aber nein — es gibt ja auch andere. Es gibt auch solche, die sich das leisten können: das tägliche Bad, den Landaufenthalt, das sorglose Gemüt. Bis aufs I-Tüpfelchen können sie die zwölf Gebote befolgen — und trotzdem: wieviele von ihnen werden hundert Jahre alt? Nachgewiesenermaßen weniger als von jenen, die auf der Schattenseite des Daseins wohnen, woraus wieder folgt, daß das Problem doch nicht so einfach liegt, und daß zu den zwölf Geboten noch ein dreizehntes gehört, das etwa lautet: Sei ein Glückspilz!